

11月 はつらつくらぶのお誘い

いつまでも元気ではつらつと生活していけるよう、お話をしたり体操をし、閉じこもりや寝たきり、認知症をみなさんと予防していきましょう。介護保険を利用していない65歳以上の方（二次予防利用時を除く）ならどなたでもご参加していただけます。お誘い合わせの上、お気軽にお越しください。

日にち	会 場	教 室 名	時 間	備 考
11月 6日(月)	長寿センター	やしろべえ	12:40~14:00	
11月 8日(水)	いこいの家	ゆったりくらぶ	10:00~15:30	※
11月 9日(木)	防災センター	やしろべえ	12:40~14:00	
11月10日(金)	長寿センター	料理教室	9:30~15:30	沖郷、漆山、梨郷※
11月15日(水)	いこいの家	ゆったりくらぶ	10:00~15:30	※
11月17日(金)	長寿センター	料理教室	9:30~15:30	宮内、金山※
11月21日(火)	吉野公民館	料理教室	9:30~13:00	吉野
11月24日(金)	長寿センター	料理教室	9:30~15:30	赤湯、中川※
11月24日(金)	いこいの家	素敵なリース作り	10:00~15:30	※
11月30日(木)	いこいの家	てんとうむし	10:00~15:30	※
毎週火曜日	♣防災センター	健康ヨーガ教室	9:30~10:30 11:00~12:00	1,000円/月
毎週火曜日	長寿センター	健康ヨーガ教室	13:30~14:30	
毎週木曜日	文化センター	健康ヨーガ教室	10:20~11:20	

※ いこいの家利用時、利用料430円 昼食代410円となります。

♣ 11月21日(火)の防災センターのヨーガは長寿センターに変更になります。

送迎の必要な方は送迎いたしますのでお申し込みください。

- ◆ 料理教室：栄養士の先生の指導のもと簡単にできる家庭料理を皆さんと楽しく調理・会食しましょう。会費は、200円です。
- ◆ 素敵なリース作り：先生の指導のもと簡単な手作りリースをつくります。その後温泉に入ってゆっくり過ごしましょう。材料費は、300円です。

★今月のおすすめ★

素敵なリース作り

世界に1つだけの素敵なリースを作ってみませんか？
先着15名までとなっております。
お早目に申込み下さい。

～問い合わせ・申し込み先～

南陽市赤湯215-2（健康長寿センター内）

・南陽市社会福祉協議会（43-5888）

・老人いこいの家（40-2233）