

# 10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、認知症をみなさんで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（通所型サービスC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       |
|-----------|--------|----------|---------------------------|----------|
| 10月 1日(月) | 長寿センター | やじろべえ    | 12:40~14:00               |          |
| 10月10日(水) | いこいの家  | ゆったりくらぶ  | 10:00~15:30               | ※        |
| 10月17日(水) | いこいの家  | ゆったりくらぶ  | 10:00~15:30               | ※        |
| 10月18日(木) | 防災センター | やじろべえ    | 12:40~14:00               |          |
| 10月26日(金) | いこいの家  | クローバーの会  | 10:00~15:30               | ※        |
| 10月31日(水) | いこいの家  | てんとうむしの会 | 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<br>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。

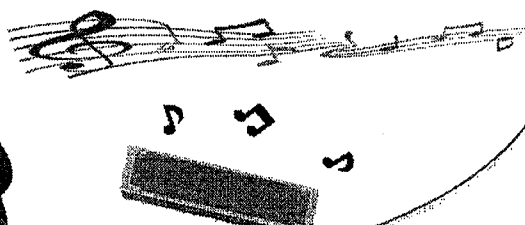
※ 23日のヨーガ教室（長寿センター）は、えくぼプラザに変更となります。

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。

- ◆ やじろべえ：セラバンド等を使ったストレッチ健康体操を接骨院の先生にご指導していただきます。
- ◆ ゆったりくらぶ：お茶を飲みながらおしゃべりやゲーム、温泉などで楽しくゆったりと過ごしましょう。
- ◆ てんとうむしの会：接骨師の先生に健康体操をご指導いただき温泉に入ってゆっくり過ごしましょう。
- ◆ 健康ヨーガ：呼吸に合わせて体を動かし、心と体を癒しリラックスします。ストレス解消などに効果的です。

★今月のおすすめ★  
クローバーの会

尺八とハーモニカの素敵な演奏をお聞きください。



～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）