

# 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
11月 2日(金)	長寿センター	料理教室	9:30~15:30	沖郷、漆山、梨郷※
11月 5日(月)	長寿センター	やしろべえ	12:40~14:00	
11月 9日(金)	長寿センター	料理教室	9:30~15:30	宮内、金山※
11月14日(水)	いこいの家	ゆったりくらぶ	10:00~15:30	※
11月16日(金)	いこいの家	ペーパークイリング	10:00~15:30	※
11月20日(火)	吉野公民館	料理教室	9:30~13:00	吉野
11月21日(水)	いこいの家	ゆったりくらぶ	10:00~15:30	※
11月22日(木)	防災センター	やしろべえ	12:40~14:00	
11月29日(木)	いこいの家	てんとうむし	10:00~15:30	※
11月30日(金)	長寿センター	料理教室	9:30~15:30	赤湯、中川※
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。

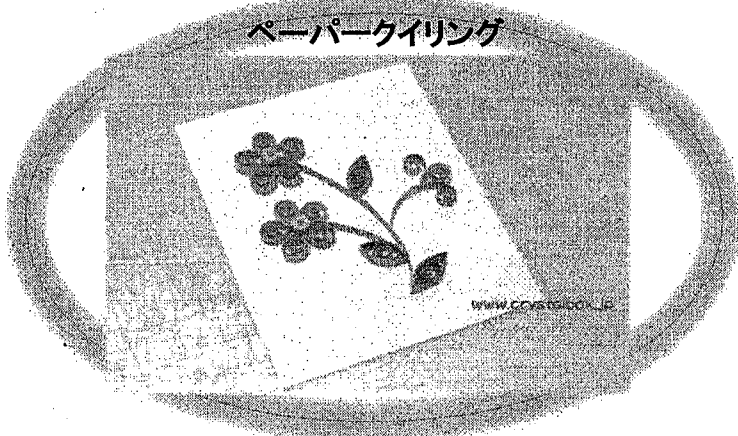
♣ 11月27日(火)の防災センターのヨーガは長寿センターに変更になります。

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、500円です。
- ◆ ペーパークイリング：細長い紙をくるくる巻いて、様々なものを作ります。材料費は、400円です。

## ★今月のおすすめ★

### ペーパークイリング



～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）