



令和元年度 介護予防事業

5月はつらつからぶのお誘い

いつまでも元気ではつらつと生活していけるよう、お話や体操をし、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歳以上の方ならどなたでもご参加いただけます。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
5月13日(月)	長寿センター	やしろべえ	12:40~14:00	
5月15日(水)	いこいの家	ゆったりくらぶ	10:00~15:30	※
5月22日(水)	いこいの家	ゆったりくらぶ	10:00~15:30	※
5月23日(木)	防災センター	やしろべえ	12:40~14:00	
5月24日(金)	いこいの家	笑いヨガ	10:00~15:30	※
5月30日(木)	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 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。

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。

- ◆ やしろべえ：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、その後温泉に入ってゆっくり過ごしましょう。

今月のおすすめ

笑いヨガ

笑いには、たくさんのパワーがあります。笑いヨガリーダー“うちー”の指導のもと、楽しい時間を過ごしましょう!!参加人数に限りがありますので、お早目にお申し込みください。

社会福祉協議会 担当：寒河江

～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)

