

はつらつらぶのお誘い

いつもでも元気ではつらつと生活していくよう、お話しや体操をし、閉じこもりや寝たきり、認知症をみなさんで予防していくましょう。介護保険を利用してない65歳以上の方ならどなたでもご参加していただけます。お説い合わせの上、お気軽にお越しください。

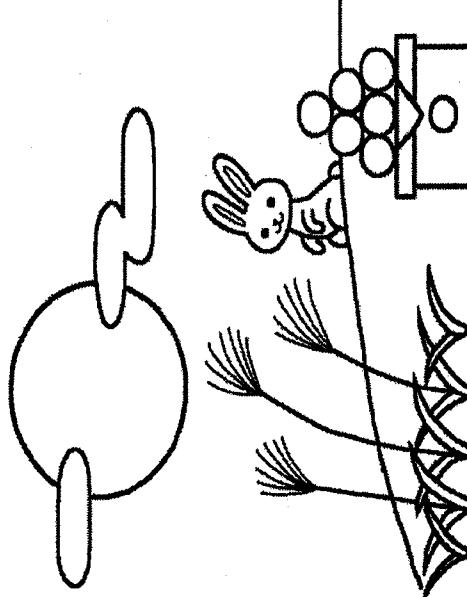
日 に ち	会 場	教 室 名	時 間	備 考
9月 2日 (月)	えくぼプラザ	やじろべえ	12:40~14:00	
9月 11日 (水)	いこいの家	ゆつたりくらぶ	10:00~15:30	※
9月 1・8日 (水)	いこいの家	ゆつたりくらぶ	10:00~15:30	※
9月 19日 (木)	防災センター	やじろべえ	12:40~14:00	
9月 26日 (木)	いこいの家	てんとうむしの会	10:00~15:30	※
9月 27日 (金)	いこいの家	うたいましょう	10:00~15:30	※
毎週火曜日	防災センター	健康ヨーガ教室	9:30~10:30 11:00~12:00	
毎週火曜日	長寿センター	健康ヨーガ教室	13:30~14:30	1,000円／月
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 屋食代410円となります。

※ 9月3日、10日、17日 (火) の長寿センターの健康ヨーガ教室は、えくぼプラザに変更になります。

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。

- ◆ 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。
- ◆ ゆつたりくらぶ：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つ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つくり過ごしましょう。
- ◆ うたいましょう：コーラスの皆さんのが歌声に耳を傾け、懐かしい歌と一緒に歌って楽しめましょう。
- ◆ 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。



～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)