

3月はつらつらぶの会誘い

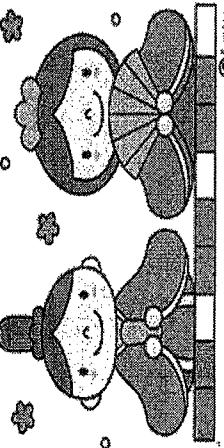
いつもでも元気ではつらつと生活していくよう、お話しや体操をし、閉じこもりや憂うきり、認知症をみんなさんで予防していきましょう。介護保険を利用していない65歳以上の方ならどなたでもご参加していただけます。お誘い合われの上、お気軽にお越しください。

日 に ち	会 場	教 室 名	時 間	備 考
3月 2日(月)	長寿センター	やじろべえ	12:40~14:00	
3月 6日(金)	長寿センター	料理教室	9:30~15:30	沖郷、漆山、梨郷※
3月11日(水)	いこいの家	ゆつたりくらぶ	10:00~15:30	※
3月13日(金)	長寿センター	料理教室	9:30~15:30	宮内、金山※
3月17日(火)	吉野公民館	料理教室	9:30~13:00	吉野
3月18日(水)	いこいの家	ゆつたりくらぶ	10:00~15:30	※
3月19日(木)	防災センター	やじろべえ	12:40~14:00	
3月26日(木)	いこいの家	てんとうむし	10:00~15:30	※
3月27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	
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440円 屋食代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つ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。
- ◆ 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。



～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）