



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。

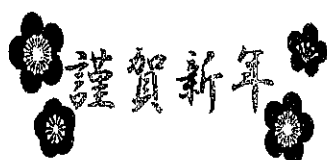
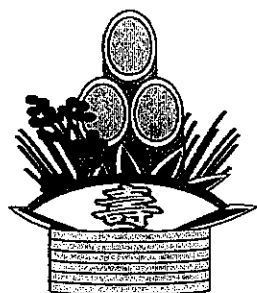
日にち	会場	教室名	時間	備考
1月 6日(木)	いこいの家	ゆったりくらぶ	13:00~16:00	
1月 7日(金)	長寿センター	料理教室	9:30~12:30	沖郷、漆山、梨郷
1月13日(木)	いこいの家	ゆったりくらぶ	13:00~16:00	
1月14日(金)	長寿センター	料理教室	9:30~12:30	宮内、金山
1月17日(月)	長寿センター	やじろべえ	12:40~14:00	
1月18日(火)	吉野公民館	料理教室	9:30~12:30	吉野
1月20日(木)	防災センター	やじろべえ	12:40~14:00	
1月21日(金)	長寿センター	料理教室	9:30~12:30	赤湯、中川
1月27日(木)	いこいの家	てんとうむし	12:30~15:30	
毎週火曜日	防災センター	健康ヨーガ教室	9:30~10:30 10:45~11:45	1,000円/月
毎週火曜日	長寿センター	健康ヨーガ教室	13:15~14:15 14:30~15:30	

※ いこいの家の利用料、0円（入浴施設が使えない為）

※ 宮内文化センターのヨガ教室は、都合により長寿センターに変更になります。

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師の先生にご指導していただけます。
- ◆ ゆったりくらぶ：作品を作ったり、ゲーム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楽しく調理しましょう。会費は、500円です。



～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）