

# 6月 はつらつくらぶのお誘い

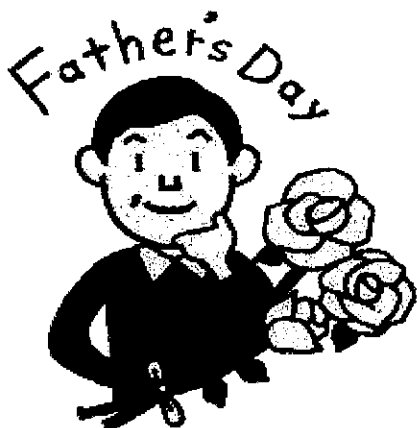
いつまでも元気ではつらつと生活していけるよう、お話や体操をし、閉じこもりや寝だきり、認知症をみなさんで予防していきましょう。65歳以上の方ならどなたでもご参加いただけます。お誘い合わせの上、お気軽にお越しください。

日にち	会場	教室名	時間	備考
6月 2日(木)	長寿センター	ゆったりくらぶ	13:30~16:30	
6月 6日(月)	長寿センター	転倒防止体操(やじろべえ)	12:40~14:00	
6月 9日(木)	防災センター	転倒防止体操(やじろべえ)	12:40~14:00	
6月16日(木)	湯こっと	ゆったりくらぶ	13:30~16:30	※
6月17日(木)	長寿センター	男の料理教室	10:00~12:00	
6月20日(月)	長寿センター	転倒防止体操(やじろべえ)	12:40~14:00	
6月23日(木)	防災センター	転倒防止体操(やじろべえ)	12:40~14:00	
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	

※湯こっと：入浴される方は、入湯料300円です。

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。

- ◆転倒防止体操：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：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。
- ◆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。
- ◆男の料理教室：栄養士の先生の指導のもと、簡単にできる家庭料理を調理します。



～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）