

令和4年度介護予防事業

# はつらつくらぶのお誘い

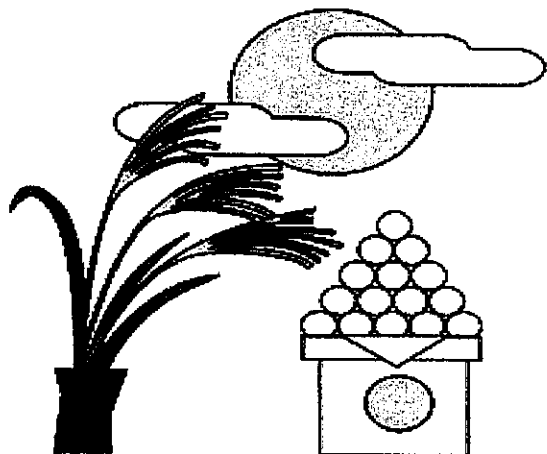
いつまでも元気で、はつらつと生活していけるよう、お話や体操をし、閉じこもりや寝たきり、認知症をみなさんで予防していきましょう。65歳以上の方ならどなたでもご参加いただけます。お誘い合わせの上、お気軽にお越しください。

日にち	会場	教室名	時間	備考
9月 1日(木)	湯こっと	ゆったりくらぶ	13:30~16:00	※
9月 5日(月)	長寿センター	転倒防止体操	12:40~14:00	
9月 8日(木)	防災センター	転倒防止体操	12:40~14:00	
9月15日(木)	湯こっと	ゆったりくらぶ	13:30~16:00	※
9月16日(金)	長寿センター	野外活動	9:00~17:00	
9月22日(木)	防災センター	転倒防止体操	12:40~14:00	
9月26日(月)	長寿センター	転倒防止体操	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	

※ 赤湯温泉湯こっと(入浴希望の方のみ 300円)

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。
- ◆ ゆったりくらぶ：おしゃべりやゲームなどで楽しく過ごし、その後温泉に入り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。
- ◆ 野外活動： 福祉バスで、山形市防災センター(地震・消火活動の体験)、文翔館、山形観光物産館に行きます。



~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)