

10月 はつらつくらぶのお誘い

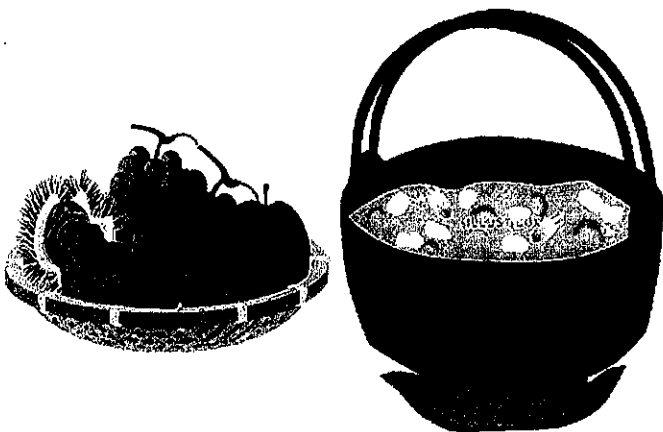
いつまでも元気ではつらつと生活していけるよう、お話や体操をし、閉じこもりや寝たきり、認知症をみなさんで予防していきましょう。65歳以上の方ならどなたでもご参加いただけます。お誘い合わせの上、お気軽にお越しください。

日にち	会場	教室名	時間	備考
10月 3日(月)	長寿センター	転倒防止体操	12:40~14:00	
10月 6日(木)	湯こっと	ゆったりくらぶ	13:30~16:00	※
10月14日(金)	防災センター	転倒防止体操	12:40~14:00	
10月17日(月)	長寿センター	転倒防止体操	12:40~14:00	
10月20日(木)	湯こっと	ゆったりくらぶ	13:30~16:00	※
10月27日(木)	防災センター	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。

- ◆ 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：お茶を飲みながらおしゃべりや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。



～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)