



はつらつくらぶのお誘い

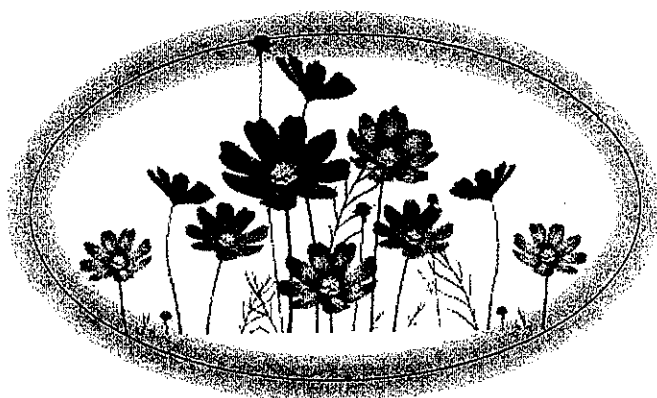
いつまでも元気ではつらつと生活していけるよう、お話や体操をし、閉じこもりや寝たきり、認知症をみなさんで予防していきましょう。65歳以上の方ならどなたでもご参加していただけます。お誘い合わせの上、お気軽にお越しください。

日にち	会場	教室名	時間	備考
11月 4日(金)	長寿センター	料理教室	9:30~12:30	沖郷、漆山、梨郷
11月 7日(月)	長寿センター	転倒防止体操	12:40~14:00	
11月10日(木)	長寿センター	ゆったりくらぶ	13:30~16:00	※
11月11日(金)	長寿センター	料理教室	9:30~12:30	宮内、金山
11月15日(火)	吉野公民館	料理教室	9:30~12:30	吉野、小滝
11月17日(木)	防災センター	転倒防止体操	12:40~14:00	
11月17日(木)	長寿センター	ゆったりくらぶ	13:30~16:00	※
11月18日(金)	長寿センター	料理教室	9:30~12:30	赤湯、中川
11月21日(月)	長寿センター	転倒防止体操	12:40~14:00	
11月24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	

※今月のゆったりくらぶは、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。

- ◆ 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て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）