

# 12月

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。

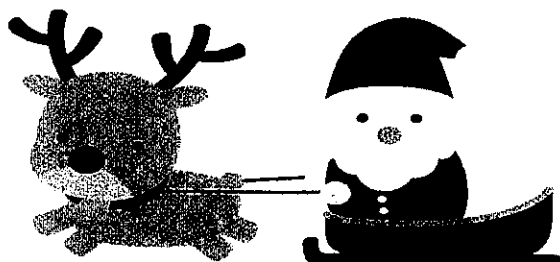
日にち	会場	教室名	時間	備考
12月 2日(金)	長寿センター	料理教室	9:30~12:30	沖郷、漆山、梨郷
12月 5日(月)	長寿センター	転倒防止体操	12:40~14:00	
12月 8日(木)	湯こっと	ゆったりくらぶ	13:30~16:00	※
12月 8日(木)	防災センター	転倒防止体操	12:40~14:00	
12月 9日(金)	長寿センター	料理教室	9:30~12:30	宮内、金山
12月13日(火)	吉野公民館	料理教室	9:30~12:30	吉野
12月15日(木)	湯こっと	ゆったりくらぶ	13:30~16:00	※
12月15日(木)	防災センター	転倒防止体操	12:40~14:00	
12月16日(金)	長寿センター	料理教室	9:30~12:30	赤湯、中川
12月19日(月)	長寿センター	転倒防止体操	12:30~14:00	
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：物づくりや、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。
- ◆ 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）