

# 4月

令和5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、認知症をみなさんと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
4月 3日 (月)	長寿センター	転倒防止体操 (やじろべえ)	12:40~14:00	
4月 6日 (木)	湯こっと	ゆったりくらぶ	13:30~16:00	※
4月13日 (木)	防災センター	転倒防止体操 (やじろべえ)	12:40~14:00	
4月17日 (月)	長寿センター	転倒防止体操 (やじろべえ)	12:40~14:00	
4月20日 (木)	湯こっと	ゆったりくらぶ	13:30~16:00	※
4月27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	

※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：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。



～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)