



# ここからケア

参加費  
無料

日時 1月24日(木) 10時~11時

場所 総合福祉センター1階 和室

講師 西山 美智子さん

(日本体調改善普及協会インストラクター)

※申込不要 直接会場へお越しください。

次回 2月28日(木)に開催します。

頑張らない体操なので、体力に自信の無い方向きです。  
自分の身体と向き合っ  
て、痛みや不調の改善  
になる方法を教えても  
られます。



# しの笛の音色を楽しもう!

参加費  
無料

日時 1月27日(日) 10時~11時

場所 総合福祉センター4階 大会議室

演奏者 しの笛会 野菊

※申込不要 直接会場へお越しください。

曲目: 荒城の月・月の沙漠・たき火・雪・毬と殿様

お江戸日本橋・祇園小唄・黒田節・ふるさと を予定しています。

9月の企画は、台風  
接近で急遽中止し、  
楽しみにしていた方  
申し訳ございません  
でした。  
改めて企画しました  
ので、ぜひ、ご参加  
ください。

# 歯から健康寿命を伸ばそう!

参加費  
無料



日時 1月31日(木) 10時~11時

場所 総合福祉センター2階 会議室

講師 中尾歯科医院 院長 中尾友紀さん

※人数把握のため、事前申し込みをお願いします。

お口の健康が長寿  
のヒケツです!  
歯科の先生から詳  
しくお話を聞いて  
みましょう。

老人福祉センターでは体力の維持増進、生きがいつくりを目的に様々な教室を開  
催しています。若返りをめざして教室に参加してみませんか。

見学もできますので、お気軽にお越しください。お待ちしております!

