

60歳からのゆったりバレエストレッチ

日時 12月4日(火) 10時~11時15分
場所 総合福祉センター4階 大会議室
講師 向井真弓さん(藤田真弓バレエ教室)
持ち物 動きやすい服装 バスタオルまたはヨガマット 飲み物
※申込不要 直接会場へお越しください

参加費
無料

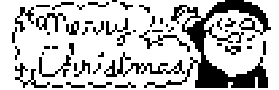
日頃伸ばさない筋が伸びてとても気持ちがいいですよ。みんなとすることから楽しいです。(参加者の感想)

いろいろな世代の方にご参加していただけます。
親子や友人同士音楽を聴いて癒されたい方など多くの方のご参加お待ちしております。

三世代交流 クリスマス☆コンサート

日時 12月9日(日) 開場10時
開演10時15分~11時45分
場所 総合福祉センター4階 大会議室
演奏者 井上彩音さん(キーボード) 太田世聖夫さん(カホン)
大塚智之さん(ベース) 宮田大さん(ウクレレ・ギター)
※みなさん、お誘い合ってご来場ください。

参加費
無料



しの笛の音色を楽しもう!

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。

参加費
無料

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。

お口の健康が長寿のヒケツです!
歯科の先生からお話を聞いてみましょう。

歯から健康寿命を伸ばそう!

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
参加費 無料
※人数把握のため、事前申し込みをお願いします。

参加費
無料

老人福祉センターでは体力の維持増進、生きがい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。

ここからケア

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。

参加費
無料

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えます。

◆気をつけて...◆

高齢者の事故が増えています。夕暮れ時の外出は明るい服装や反射材の着用など目立つ工夫と安全行動を心がけ交通事故に気を付けましょう。