

## よりあい広場

※尾道市民ならどなたでも参加できます。

### 『“正しい” ラジオ体操をやってみよう!』

ひとつひとつの動きをきちんとやれば健康効果大!のラジオ体操。

この機会に“正しい”ラジオ体操をやってみませんか。

日時 4月19日(木) 10時~11時30分

場所 総合福祉センター1階 和室

講師 渡辺田鶴さん

参加費 無料



## 心と身体を元気にする

### いきいきレクリエーション



内容 身体を動かすことや、頭の体操を楽しみます。

日時 5月29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 奥田 祐子さん 参加費 無料

(NPO 法人いきいきアクティビティサービス 理事長)

持ち物 動きやすい服装・水分補給用の飲み物

※申込不要 直接、会場へお越しください。

## 骨のレッスン

身体のクセを知って、正しい身体の使い方を学んで元気になるましょう。



内容 自分の身体を観察して、小さくゆっくりなめらかに身体全体を動かします。

日時 2018年5月31日(木)10時~11時15分

場所 総合福祉センター4階 大会議室

講師 吉田 万里子さん 参加費 無料

持ち物 動きやすい服装・水分補給用の飲み物

※申込不要 直接、会場にお越しください。

◎老人福祉センターの教室の申込は、本人のみとさせていただきます。

◎教室の申込・お問い合わせは火曜日から日曜日にお願いします。休館日は月曜・祝日