

老人福祉センター教室紹介

老人福祉センターは60歳以上の方を対象に生きがいづくり、健康づくり、仲間づくりなど外出のきっかけになる教室を開催しています。教室に参加して若返りしませんか。教室の見学もできます。お気軽にお越しください。

男のストレッチ

男性のための教室。
ゆっくりと身体を動かすことから
はじめましょう。

- ◇開催曜日 水曜日
- ◇時間 10時～11時
- ◇場所 2階 教養娯楽室
- ◇持ち物 動きやすい服装
フェイスタオル
水分補給用の飲み物

うたごえ体操

音楽に合わせて楽しく身体を動かし、
心身ともにリフレッシュしましょう。
タオル体操も行います。

- ◇開催曜日 金曜日
- ◇時間 10時～11時
- ◇場所 4階 大会議室
- ◇持ち物 動きやすい服装
フェイスタオル
水分補給用の飲み物

脳もいきいき

間違い探しや漢字、計算問題など解いて
脳を活性化します。右脳と左脳を刺激し
て幸せな人生を送りましょう。

- ◇開催曜日 毎月1回 土曜日
- ◇時間 10時～11時
- ◇場所 2階 会議室
- ◇持ち物 資料代100円
筆記用具
色鉛筆
水分補給用の飲み物

◎資料の準備があるため、事前の申し込みをよろしくお願ひします。

むっみ会

(一人暮らしのつどい)

※一人暮らしの方対象※

健康に過ごすための情報提供など、毎月
楽しい企画で参加者同士交流しています。
みんなでお弁当も食べてにぎやかに開
催しています。

- ◇開催曜日 毎月1回 木曜日
- ◇時間 10時～12時30分
- ◇場所 2階 会議室
- ◇持ち物 弁当代 540円

◎参加を希望される方は、弁当代
540円を添えて申込みをお願いします。
※見学できます。