



「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、お話や体操をして閉じこもりや寝たきりにならないように予防していきましょう。65歳以上の方ならどなたでも参加できます。

内 容	月 日	場 所	時 間
転倒防止体操 (やじろべえ)	12月 1日(月)	健康長寿センター	12:40~14:00
	12月11日(木)	防災センター	
	12月15日(月)	健康長寿センター	
	12月25日(木)	防災センター	
ゆったりくらぶ	12月 4日(木)	健康長寿センター	14:00~15:30
料理教室	12月 5日(金) 沖郷	健康長寿センター	10:00~12:00
	12月 9日(火) 吉野	吉野公民館	
	12月12日(金) 宮内	健康長寿センター	
	12月19日(金) 赤湯	健康長寿センター	
健康ヨーガ教室	毎週火曜日	防災センター	9:30~10:30
			10:45~11:45
		健康長寿センター	13:15~14:15
			14:30~15:30

* 転倒防止体操 (やじろべえ) *

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 *

物作りやゲームなどで、楽しくゆったりと過ごしましょう。

* 健康ヨーガ教室 *

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。

* 料理教室 * (会費: 1回500円)

栄養士の先生が指導してくださり、簡単にできる家庭料理を皆さんと楽しく調理します。

※送迎が必要な方はご相談ください。



～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)