

3月

令和5年度介護予防事業

はつらつくらぶのお誘い

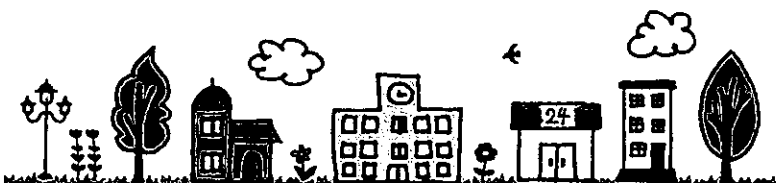
いつまでも元気ではつらつと生活していけるよう、お話や体操をし、閉じこもりや寝だきり、認知症等をみなさんで予防していきましょう。65歳以上の方ならどなたでもご参加いただけます。

日時	教室名	会場	時間	備考
3月 1日(金)	料理教室	長寿センター	10:00~12:00	沖郷、漆山、梨郷
3月 4日(月)	転倒防止体操(やじろべえ)	長寿センター	12:40~14:00	
3月 7日(木)	ゆったりくらぶ	湯こっと	13:30~16:00	
3月 8日(金)	料理教室	長寿センター	10:00~12:00	宮内 金山
3月12日(火)	料理教室	吉野公民館	10:00~12:00	吉野
3月14日(木)	転倒防止体操(やじろべえ)	防災センター	12:40~14:00	
3月15日(金)	料理教室	長寿センター	10:00~12:00	赤湯 中川
3月18日(月)	転倒防止体操(やじろべえ)	長寿センター	12:40~14:00	
3月21日(木)	ゆったりくらぶ	湯こっと	13:30~16:00	
3月28日(木)	転倒防止体操(やじろべえ)	防災センター	12:40~14:00	
毎週火曜日	健康ヨーガ教室	防災センター	9:30~10:30 10:45~11:45	1,000円 /月
毎週火曜日	健康ヨーガ教室	長寿センター	13:15~14:15 14:30~15:30	

※ 赤湯温泉湯こっと(入浴希望の方のみ 300円)

送迎の必要な方は送迎いたしますのでご相談ください。

- ◆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過ごし、その後温泉に入りゆったりと過ごしましょう。
- ◆健康ヨーガ: 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: 栄養士の先生の指導のもと簡単にできる家庭料理を楽しく調理しましょう。会費は、500円です。



~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)