

【8/8(火)～8/12(土)までのお申込について】

①～③の中からおひとり1つ選んで、2階 高齢者コーナーにて、お申し込みください。
応募多数の場合は抽選をさせていただきます。
当選者の発表は、8/15(火)ホームページまたは2階高齢者コーナー受付にて、
利用カードの番号で掲載いたします。

① 8/24(木)『みんなで脳活♪』

10:30～11:30

健康についての座学と、みんなで
楽しく脳トレ！

場所:交流集会室 定員:14名

② 9/16(土)・11/18(土)『太極拳』

10:30～11:30

転ばない、ふらつかない体作り！
初心者向け太極拳！

場所:交流集会室 定員:23名 (2回セット)

③ 9/23(土)・10/28(土)『筋肉にっこり😊体操』13:00～14:00

田中式健康体操体験講座！普段使わない筋肉を動かそう！

腹式呼吸で自律神経を整え、副交感神経を優位に！精神の安定にもつながります。

場所:1階 講堂 定員:25名 (2回セット) ※今年度最後の開催