

☆ゆとりーむ演芸会☆



老人クラブによる踊りやフラダンスの発表です。

日時:11月27日(日) 場所:敬老室
詳細は後日掲示板をご覧ください。



☆一般介護予防事業☆



11月初旬より申込開始予定です。



《腰痛予防改善教室》 (対象60歳以上)

12月5日(月)~3月6日(月) 11時~12時 毎週月曜日 全12回
(1月2日・2月27日を除く)

《頭とからだの健康教室》 (対象65歳以上)

12月7日(水)~3月1日(水) 10時~11時 毎週水曜日 全12回
(1月4日を除く)

《やわらかボール体操教室》 (対象65歳以上)

12月8日(木)~3月9日(木) 10時~11時 毎週木曜日 全12回
(12月29日・1月5日を除く)



☆ちょこっと筋トレ10分間☆



トレーニングの効果についてお声を頂いています。



足指体操は難しいけど
効果があった

少しずつですが
筋肉がついた

足腰が動き
やすくなった

気軽に参加
出来るのはいい

☆入浴前体調チェック☆



日時:11月25日(金)15時~17時

場所:ラウンジ及び受付前にて

入浴以外をご利用の方も、日頃の健康管理にぜひ、どうぞ。



☆11月の入浴サービス☆



〈入浴サービス〉・11月25日(金)~ヒノキの香り~
ヒノキの柔らかい香りをお楽しみください。



☆みんなといきいき体操☆

11月9日(水)・23日(水)はスタンプ2倍(2個)押します!!

毎日、12時30分~ 敬老室 男性の方も大歓迎!!

たくさんのご参加をお待ちしております。

足腰の柔軟性が向上し、筋力もアップします。

