

## ☆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。

