



☆イベント情報☆



〈ガーデニングイベント〉

春のお花の植替えを体験しませんか  

日時:3月11日(月)14時~15時 定員7名 場所:多目的室

〈ラフターヨガ(笑いヨガ)〉

日時:3月15日(金) 11時~12時 場所:敬老室

笑いヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操です。

詳しくはポスターをご覧ください。



☆各種教室申込み☆

*頭とからだの健康教室

4月開始クラス

*膝痛予防改善教室

3月初旬より申込開始予定

*やわらかボール体操教室

詳細は館内提示にて

【みんなと元気塾】

*はじめてのマシントレーニング

4月開始クラス

*バランストレーニング足腰元気講座

随時申込受付中

*水中トレーニング

詳細は受付までお問い合わせ下さい。



☆プチ健康講座 ~高血圧を予防しよう~☆



日時:3月6日(水)13時~13時30分 場所:多目的室

☆入浴前体調チェック☆

日時:3月5日(火)15時~17時 場所:ラウンジ及び受付前にて
季節の変わり目に体調をととのえましょう!



☆3月の入浴サービス☆



〈入浴サービス〉 3月21日(木)~桜の香り~
春めいた桜の香りをお楽しみください。



☆みんなといきいき体操☆

3月9日(土)・23日(土)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。

肩周りや背骨を伸ばして正しい姿勢を維持しましょう!

