

令和元年度後期
ゆうあい

いきいき教室 参加者募集



町内在住の60歳以上の方を対象とした教室です。1人1教室限定の参加としますが、定員に空きがある場合のみ複数教室の参加も可能です。

定員を超えた申し込みがあった場合は、抽選のうえ申込者全員に郵送でお知らせします。申込期間は、11月6日(火)～14日(木)までです。

申込み・問い合わせは、猪名川町社会福祉協議会 ☎ 766-1200 まで

	リフレッシュ体操	水泳教室	水中体操	笑いヨガ	いつもの食材で美味しく料理	元気になる 健康音読
内容	一人ではなかなか続けられない運動も仲間と一緒になら大丈夫。楽しみながら、一緒に汗をながしませんか!!	プールは初めて・苦手という方も安心して受講して頂けます!お一人お一人基本の泳ぎや息つき等しっかり学べる教室となっています	音楽にあわせて楽しく身体を動かしましょう♪自信のない方も、不安な方も一度足を運んでみて下さい。楽しい時間になる事間違いなし!!	笑いヨガは笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた健康法です。笑うと血行が良くなり頭スッキリ気分爽快!みんなで一緒に笑いませんか	缶詰や乾物など、常備家庭にある素材を使ってちょっと目先が変わったお料理を作りましょう。味のヒントが頭の体操、ひらめきレシピを楽しみましょう。	皆と一緒に名分を読み上げる音読を体験しませんか?大きな声を出す事で滑舌もはっきり、気持ちもスッキリ、元気がモリモリ湧いてきます
時	12/12、12/26、1/16、1/30 2/6、2/20、3/5、3/19 木曜日(全8回) 13:45~14:45	12/4、12/18、1/8、1/22 2/5、2/19、3/4 水曜日(全7回) 11:00~12:00	12/11、1/15、1/29 2/12、2/26、3/11 水曜日(全6回) 11:00~12:00	12/3、12/17、1/7 1/21、2/4、3/3 火曜日(全6回) 10:30~11:30	12/10、1/28 2/18、3/10 火曜日(全4回) 10:00~12:00	12/11、1/8 2/12、3/11 水曜日(全4回) 13:00~14:00
場所	ゆうあいセンター 1階教養娯楽室②③	ゆうあいセンター 室内プール	ゆうあいセンター 室内プール	ゆうあいセンター 1階教養娯楽室②③	猪名川町社会福祉会館 1階講習室	ゆうあいセンター 2階研修室
費用	1,600円	1,400円	1,200円	1,200円	800円(別途材料費)	800円(別途材料費)
定員	20名	15名	20名	15名	16名	20名



※参加される方は、健康状態を確認のうえご参加ください。



※最少開催人数は、5名とします。