

令和5年後期

ゆうあい

いきいき教室

参加者募集



町内在住の65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、12月5日(火)～14日(木)

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	いきいき水泳教室	心も体も楽体操	ラフター(笑い)ヨガ
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頑張れますよね。笑えばいい！楽しみながら、一緒に汗をながしませんか？	水泳は初めて・苦手という方も安心してご参加ください。基本の泳ぎや息継ぎの仕方等、お一人お一人の泳ぎに合わせて丁寧に指導させていただきます。	椅子に座りながら体操を行います。最後にマットの上でゴロンと寝転んで体をほぐしましょう。きっと明日の心と体が楽になります☆	笑う理由はいりません。運動として楽しく皆で笑います。笑いでストレス発散！免疫力・幸せ感が高まります。呼吸法で自律神経を整えます。ご一緒に声を出して笑いましょう！
日時	1/11、18、25、 2/1、8、15、22、29、 3/7、14、21 木曜日(全11回) 13:45～14:45	1/10、17、24、31、 2/7、14、21、28、 3/6、13 水曜日(全10回) 10:30～11:30	1/19、 2/2、16、 3/1、15 金曜日(全5回) 11:00～12:00	1/16、30、 2/6、20、 3/5、19 火曜日(全6回) 10:00～11:10
場所	ゆうあいセンター 1階教養娯楽室①②③	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①②③	ゆうあいセンター 1階教養娯楽室①②③
費用	2,200円	2,000円	1,000円	1,200円
定員	18名	10名	15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。
- ・入金頂いた参加費の返却はございません。
- ・最少開催人数は、5名とします。

