

令和6年後期

いきいき教室

 * 12月25日までに *
 * 郵便が届かなければ *
 * ご連絡ください。 *

ゆうあい

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。申込締切は、12月11日(水)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	イスにすわって ゆるのび体操	心も体も楽体操	管理栄養士とつくる 簡単クッキング
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。笑いっぱい！楽しみながら、一緒に汗をながしませんか？	運動が「にがて」「初めて」の方も大丈夫！イスに座って体を動かすので安心です。体操だけじゃないおしゃべりも楽しみながら「笑って免疫力アップ」しませんか？	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☆	毎日の食事は健康に過ごす上でとても大切です。普段あまりお料理はしないという方も、手軽にできて美味しいおかずを一緒に作りましょう！（男性も大歓迎です。）
日時	1/9、16、23、30、 2/6、13、20、27、 3/6、13 木曜日（全10回） 13:45～14:45	1/10、17、24、31、 2/14、21、28、 3/7、14、21 金曜日（全10回） 13:30～14:30	1/17、31 2/7、21、 3/7、21 金曜日（全6回） 11:00～12:00	1/28、 2/18、 3/18 火曜日（全3回） 10:00～13:00
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 1階教養娯楽室①②③	ゆうあいセンター 1階教養娯楽室①②③	社会福祉会館 調理室
費用	2,500円	2,500円	1,500円	750円 (別途材料費)
定員	18名	18名	18名	10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。

