

楽しく 元気よく
明るく

介護予防教室

ズンドコ教室(物忘れ予防)開催のご案内

脳は前向きな考え方や行動が大好き!! いくつになっても鍛えれば成長し続けます。仲間と一緒に楽しく認知症予防をしてみませんか。

【開催日時】 午前9時30分～午前11時30分

	開催日
5月	24日(火)・31日(火)
6月	7日(火)・28日(火)
7月	1日(金)・5日(火)・12日(火) 19日(火)・26日(火)
8月	2日(火)・5日(金)・9日(火)

【会場】 出雲崎町保健福祉総合センター
ふれあいの里

【対象者】 すべての高齢者が参加できます。
原則、全12回参加が可能な方
(※緊急の場合を除く)

【定員】 20名

【参加費】 無料

【持ち物】 タオル・飲み物・動きやすい服装・運動靴

【申込み】 5/18(水)までに下記へお申込みください。

【その他】 交通手段のない方には送迎の車を用意します。



タイ式ヨガ ルーシーダットン やさしい体ほぐし教室のご案内

ルーシーダットンは「自己整体」とも呼ばれる、タイに古くから伝わる健康法です。

深い呼吸とゆったりした動きで、自律神経や体の歪みを整えるスローエクササイズです。

【開催日時】 午前9時30分～午前11時

	開催日
7月	8日(金)・22日(金)・29日(金)
8月	12日(金)・26日(金)
9月	9日(金)・30日(金)
10月	14日(金)・28日(金)
11月	25日(金)
12月	9日(金)・23日(金)

【講師】 ルーシーダットン インストラクター
石橋 浩子 様(柏崎市)

【会場】 出雲崎町保健福祉総合センター
ふれあいの里

【定員】 20名

【参加費】 1,000円(初回のみ)

【持ち物】 タオル(3枚)・バスタオルまたはヨガマット
飲み物・動きやすい服装
※内履きは不要です。

【申込み】 6/30(木)までに
下記へお申込みください。

