

2019年度下半期(10月~3月) 老人福祉センター予定表

みんな一緒に  がんばるっぴ!

申込不要

★印は運動強度の目安だっぴ!

| | | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|---|---|---------------|--------------------|-------------------------|----------------|---------------|--------------|
| ☆☆☆☆ うた声 <small>童謡や歌謡曲など みんなで歌います♪</small> | 午前 10~11:30 | 9 水 | 8 金 | 12 木 | 10 金 | 12 水 | 12 木 |
| ☆☆☆☆ 笑いヨガ <small>アハハ(°)と笑って免疫力UP!</small> | 午前 10~11:30 第1火曜日 | 1 火 | 5 火 | 3 火 | 7 火 | 4 火 | 3 火 |
| ☆☆☆☆ 音楽体操 <small>~みんなで脳トレ~ 脳の活性化を!</small> | 午前 10~11:30 | 23 水 | 22 金 | 26 木 | 23 木 | 26 水 | 27 金 |
| ☆☆☆☆ キューレン Q-Ren <small>今年度からの 新講座!!</small> ~癒しのストレッチ~ | 午前 10:30~ 11:30 | 14 月(祝) | 4 月(祝) | 24 火 13:30~ 14:30 | 13 月(祝) | 11 火(祝) | 1 日 |
| ☆☆☆☆ 増谷先生の教室です! ロコモ予防体操 ~はじめようロコトレ~ | 午後 1:30~3 木曜日または日曜日 のいずれか1回 | 10 木 27 日 | 14 木 24 日 | 12 木 22 日 | 9 木 26 日 | 13 木 23 日 | 12 木 22 日 |
| ☆☆☆☆ やるっぴ! まちかど運動教室 <small>日常生活に役立つ情報満載!</small> | 午後 1:30~2:30 毎週金曜日やっています! (祝日:年末年始を除く) | 4・11 18・25 | 1・8 15・22 29 | 6・13 20・27 | 10・17 24・31 | 7・14 21・28 | 6・13 27 |
| ☆☆☆☆ 脳とカラダの いき生き教室 <small>介護予防リーダーによる 楽しい認知症予防体操</small> | 午前 10~11 第2・4火曜日 | 8 22(祝) | 12 26 | 10 24 | 7 21 | 11(祝) 25 | 10 24 |
| ☆☆☆☆ 映画会  | 午前 10~12 | | | 6 金 | | | 7 土 |

※参加者多数の際には、先着順で入場制限させていただく場合がありますので、ご了承ください。

申込必要

| | | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|-------------------------------------|--------------|-----|-----|-----|----|----|----|
| 健活セミナー ~カラダは食べ物からできている~ 定員30名 | 午後 1:30~3 | | 7 木 | | | | |

申込方法: 広報10月1日号または老人福祉センター機関誌「いきがい」をご確認ください。

全て無料!

申込み・問合せ...



知立市老人福祉センター

☎ 472-0023 知立市西町草刈10番地5 (知立市福祉体育館内)
ゴーゴー イチバンマルヨ

Tel・Fax 55-1804

休館日: 月曜日(祝日の場合は開館)・年末年始 開館時間: 午前9時~午後5時