2020年度上半期 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!

		4月	5月	6月	7月	8月	9月
☆☆☆☆☆ うた声 童謡や歌謡曲など みんなで声を合わせて歌います♪	午前 10:30～11:30	10 金	13 水	11 木	10 金	12 水	10 木
☆☆☆☆★ 笑いヨガ アハハ（^o^）と笑って免疫力UP!	午前 10～11:30 第1火曜日	7 火	12 火	2 火	7 火	4 火	1 火
☆☆☆☆☆★ 音楽体操 脳の活性化を! ～カラオケで脳トレ～	午前 10:30～11:30	22 水	28 木	26 金	22 水	27 木	25 金
☆☆☆☆★★ Q-Ren（キューレン） ～癒しのストレッチ～ 自分のカラダは、自分でメンテナンスしよう!	午前 10:30～11:30 (6・7月は午後1:30～2:30)	19 日	4 月(祝)	23 火 1:30～2:30	28 火 1:30～2:30	10 月(祝)	21 月(祝)
★★★★★ ロコモ予防体操 ～はじめようロコトレ～ 増谷先生の大人気教室です!	午後 1:30～3 木曜日または日曜日のいずれか1回	9 木 26 日	14 木 24 日	11 木 28 日	9 木 26 日	13 木 23 日	10 木 27 日
☆☆★★★ やるっぴ! まちかど運動教室 理学療法士等による日常生活に役立つ情報満載!	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)	3・10 17・24	1・8 15・22 29	5・12 19・26	3・10 17・31	7・14 21・28	4・11 18・25
☆☆★★★ 脳とカラダの いき活き教室 楽しく介護予防体操をしましょう!	午前 10～11 第1・3火曜日 (5月のみ第2・4火曜日)	7・21	12・26	2・16	7・21	4・18	1・15
映画会	午前 10～12		8 金			5 水	

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

申込必要

		4月	5月	6月	7月	8月	9月
シニアの 栄養セミナー ～骨に良い食事の話～ 定員30名	午前 10～11:30				2 木		
終活セミナー ～物・心・お金の片付け方～ 定員30名	午前 10～12						4 金

申込方法：広報6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。

申込方法：広報8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