

1日(金)10:00-11:30

### フレイル予防講座

フレイルから介護につながる危険信号を見逃がさないための予防法の紹介、野菜充足度や血管の柔らかさの測定も実施。



要予約

7日(木)10:00-11:15

### いきいきシニアヨガ

初心者でも安心の内容です！  
ココロとカラダを元気に☆



要予約

9日(土)13:30-15:00

### でん伝体操 体験会&測定会

体操の体験と、筋肉量の測定ができます！  
今の自分の身体の状態を確認してみましょう☆

予約不要

14日(木)13:30-14:45

15:00-16:15

### 折り紙講座

いつもより少しレベルの高い  
折り紙に挑戦！



要予約

15日(金)10:00-11:30

### インフルエンザ対策講座

正しい手洗いは健康管理、衛生的な生活の基本です！ブラックライトで手洗いチェック、免疫力を上げる食事の話も実施。



要予約

16日(土)14:00-15:00

### 琉球民謡演奏会

南国気分をご堪能ください☆  
演奏：琉球民謡デュオ 赤花



予約不要

21日(木)14:00-14:50

15:00-15:50

### コグニサイズ体験

脳と身体を鍛える認知症予防のための運動です☆



要予約

22日(金)10:00-15:00

### スマホ相談会 (1枠20分)

あなたの悩みに個別で対応☆  
お持ちでない方も体験できます！



要予約

23日(土)10:00-11:00

11:30-12:30

### 音楽プログラム

懐かしい歌で楽しく元気に！  
青春を歌いましょう♪



要予約

毎週(火) 13:00-14:00

14:00-15:00

### でん伝体操

DVDを見ながらみんな  
で体操しましょう！

予約不要

11月21日(火)から予約受付 ⇒ かけこまち七間町 (054-204-1541)  
受付時間は9:00~18:00 (月・水・祝日・年末年始は休み)