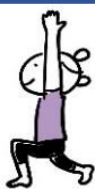


5日(木)10:00-11:15

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

12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・2部制

13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！



11月は3～4人で受講する「スマホの使い方・安心講座」を開催します。

要予約

14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

19日(木)13:30-15:30

食の健康講座

食欲チェックと
管理栄養士による講話を通して
日々のお食事・栄養について
振り返ってみませんか？



要予約

20日(金)13:30-15:00

初めてのオムツ体験講座

介護を受ける方も、介護する方も
「その時」に慌てないために…
誰でも気軽に参加できる内容です

要予約

21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・2部制

26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・2部制

28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

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！

10日(火)は、13:00の
回のみ実施します

予約不要

9月21日(木)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・祝日は休み)