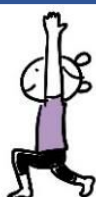


7日(木)10:00-11:15

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・2部制

15日(金)10:00-15:00

29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

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

24日(日)13:00-14:00

14:30-15:30

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

28日(木)13:30-14:30

14:45-15:45

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

毎週(火) 13:00-14:00

14:00-15:00

でん伝体操

DVDを見ながらみ
なで体操しましょう！

12日(火)は、13:00の
回のみ実施します

予約不要

9月だけの特別イベント

- *2日(土) こどもから見る認知症
- 21日(木) 初心者 音楽プログラム
- 22日(金) 限定 コグニサイズ
- 30日(土) VR認知症体験会

詳しくはチラシをご覧ください。*申込時期が異なります。

イベントがない日の10:00-12:00

エンジョイタイム

折り紙・塗り絵・ペン習字・・・
レクリエーションの場として開放します☆

