12月

●印は、（保健師監修）
暮らしの専門ミニ講座
（10分程度）です。

かがやき長寿ひろば **りゅうせん**

月	火	水
【フリータイムのおしらせ】 １４:３０頃～１５:３０頃**「ころばぬ先の健康体操（完全版）」** （おひげの先生）の映像を流しています。体を動かしたい方はぜひどうぞ！！ 事前申し込み不要　かがやきカードをお持ちください	**12月 1日 火曜日** 9:30～10:20 / 10:30～11:20　当日 先着受付　コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操 13:30～14:30　11/17～ 先着受付　① 稲吉優流先生の 大人の体育	**12月 2日 水曜日** 9:30～10:20 / 10:30～11:20　当日 先着受付　コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操 13:30～14:30　11/17～ 先着受付　② 翠の会　中根さんの 結びアート
休 12月 7日（月） 12月29日（火）～　令和9年1月4日（月） ※　新年は、1/5（月）より行います！	**12月 8日 火曜日** 9:30～10:20 / 10:30～11:20　当日 先着受付　コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操 13:30～14:30　11/17～ 先着受付　③ 渡辺航平先生による かがやき長寿元気体操	**12月 9日 水曜日** 9:30～10:20 / 10:30～11:20　当日 先着受付　コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操 13:30～14:30　はじめての方 11/17～ 先着受付　④ ハーブ＆アロマ教室
12月 14日 月曜日 9:30～10:20 / 10:30～11:20　当日 先着受付　コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操 13:30～14:30　11/17～ 先着受付　⑤ 【あんしん暮らしサポート講座】 お口元気講座＆健口体操	**12月 15日 火曜日** 9:30～10:20 / 10:30～11:20　当日 先着受付　コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操 13:30～14:30　11/17～ 先着受付　⑥ やってみよう！ あきさよ先生の日舞教室	**12月 16日 水曜日** 9:30～10:20 / 10:30～11:20　当日 先着受付　コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操 13:30～14:30　11/17～ 先着受付　⑦ 【ヤングシニア向け】 大人の ディスコ★ダンス
12月 21日 月曜日 9:30～10:20 / 10:30～11:20　当日 先着受付　コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操 13:30～14:30　11/17～ 先着受付　⑧ 数独＆大人のぬり絵 ● 彩り脳活・色鉛筆アート	**12月 22日 火曜日** 9:30～10:20 / 10:30～11:20　当日 先着受付　コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操 13:30～14:30　11/17～ 先着受付　⑨ 転ばぬ先の体力チェック ＆　脳トレ・スポレク	**12月 23日 水曜日** 9:30～10:20 / 10:30～11:20　当日 先着受付　コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操 13:30～14:30　11/17～ 先着受付　⑩ 指先使って脳の血流アップ 脳活性化・箸ゲーム
12月 28日 月曜日 9:30～10:20 / 10:30～11:20　当日 先着受付　コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操 13:30～14:30　11/17～ 先着受付　⑪ みんなで盆ダンス ●		

受付開始！ 11月17日（火）９時３０分～電話予約開始　電話　03-6458-1456

持ちもの　かがやきカード（毎回）本人確認ができるもの（初回のみ）

※**「ハーブ＆アロマ教室」**ご希望の方は、申し込み開始日をご確認ください。
はじめて参加される方は、11/17（火）9:30～
２回目以降の方は、　11/24（火）9:30～ 受付します。