

9月

【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

かがやき長寿ひろば

りゅうせん

月	火	水
●受付開始！ 講座や教室は、原則事前申し込み制です。 8月18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）	9月1日 火曜日	9月2日 水曜日
	9:30～10:20 10:30～11:20	9:30～10:20 10:30～11:20
	予約不要 コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操	予約不要 コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操
	13:30～14:30 要予約 ① レンジで簡単！ 誰でもずぼらクッキング	13:30～14:30 要予約 ② 数独 & 大人のぬり絵 彩り脳活・色鉛筆アート
「かがやき長寿ひろば」では、記録および広報活動のため、活動の様子を写真や動画で撮影しホームページや広報誌等に掲載させていただきます。 撮影や掲載を希望されない方は、お手数ですが事前にスタッフまでお申し出ください。 みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。	9月8日 火曜日	9月9日 水曜日
	9:30～10:20 10:30～11:20	9:30～10:20 10:30～11:20
	予約不要 コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操	予約不要 コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操
	13:30～14:30 要予約 ③ 稲吉優流先生の 大人の体育	13:30～14:30 要予約 【ヤングシニア向け】 大人の ④ ディスコ★ダンス
9月14日 月曜日	9月15日 火曜日	9月16日 水曜日
9:30～10:20 10:30～11:20	9:30～10:20 10:30～11:20	9:30～10:20 10:30～11:20
予約不要 コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操	予約不要 コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操	予約不要 コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操
13:30～14:30 要予約 【あんしん暮らしサポート講座】 ⑤ お口元気講座&健口体操	13:30～14:30 要予約 やってみよう！ ⑥ あきさよ先生の日舞教室	13:30～14:30 要予約 平直行先生の サムライメソッドやわらぎ ⑦ 健康カラダづくり教室
9月28日 月曜日	9月29日 火曜日	9月30日 水曜日
9:30～10:20 10:30～11:20	9:30～10:20 10:30～11:20	9:30～10:20 10:30～11:20
予約不要 コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操	予約不要 コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操	予約不要 コツコツ貯筋！ おもりで貯筋体操
13:30～14:30 要予約 ⑧ ジャズの魅力と 歴史講座	13:30～14:30 要予約 ⑨ 転ばぬ先の体力チェック & 脳トレ・スポレク	13:30～14:30 要予約 ⑩ みんなで盆ダンス

●印は、
（保健師監修）
暮らしの専門
ミニ講座
（10分程度）です。

休

9/ 7（月） 9/21（月）
9/22（火） 9/23（水）

おしらせ

「おもりで貯筋体操」第2部 時間変更について
8月より、第2部は、10時30分～11時20分に時間変更しました。

事前申し込み不要、当日先着受付です。（第1部は、今までどおりです）よろしくお願いいたします。