

8月

休

8/3 (月)  
8/11 (火)

【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		
<p><b>受付開始!</b> 講座や教室は、事前申し込み制です。</p> <p>7月21日(火) 9時30分～ 電話予約開始 TEL 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)</p>			<p>8月4日 火曜日</p> <p>9:30～10:20 当日先着受付 コツコツ貯筋! おもりで貯筋体操</p> <p>10:30～11:20 当日先着受付 コツコツ貯筋! おもりで貯筋体操</p> <p>13:30～14:30 事前申し込み ●数独 &amp; 大人のぬり絵 彩り脳活・色鉛筆アート</p>			<p>8月5日 水曜日</p> <p>9:30～10:20 当日先着受付 コツコツ貯筋! おもりで貯筋体操</p> <p>10:30～11:20 当日先着受付 コツコツ貯筋! おもりで貯筋体操</p> <p>13:30～14:30 事前申し込み ●暮らしにやさしい香りを! ハーブ&amp;アロマテラピー</p>		
<p>8月10日 月曜日</p> <p>9:30～10:20 当日先着受付 コツコツ貯筋! おもりで貯筋体操</p> <p>10:30～11:20 当日先着受付 コツコツ貯筋! おもりで貯筋体操</p> <p>13:30～14:30 事前申し込み 【あんしん暮らしサポート講座】お口元気講座&amp;健口体操</p>			<p>【暮らしの専門ミニ講座(10分程度)】 ●印 主な内容は下記のとおりです。(保健師監修)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フレイル予防</li> <li>・熱中症予防</li> <li>・栄養講座</li> <li>・認知症予防</li> <li>・尿失禁予防</li> <li>・食中毒予防など</li> </ul>			<p>8月12日 水曜日</p> <p>9:30～10:20 当日先着受付 コツコツ貯筋! おもりで貯筋体操</p> <p>10:30～11:20 当日先着受付 コツコツ貯筋! おもりで貯筋体操</p> <p>13:30～14:30 事前申し込み ●やってみよう! 日舞</p>		
<p>8月17日 月曜日</p> <p>9:30～10:20 当日先着受付 コツコツ貯筋! おもりで貯筋体操</p> <p>10:30～11:20 当日先着受付 コツコツ貯筋! おもりで貯筋体操</p> <p>13:30～14:30 事前申し込み 指先使って脳の血流アップ 脳活性化・箸ゲーム</p>			<p>8月18日 火曜日</p> <p>9:30～10:20 当日先着受付 コツコツ貯筋! おもりで貯筋体操</p> <p>10:30～11:20 当日先着受付 コツコツ貯筋! おもりで貯筋体操</p> <p>13:30～14:30 事前申し込み はじめての方限定 女性におすすめ! 脳トレ 囲碁ゲーム</p>			<p>8月19日 水曜日</p> <p>9:30～10:20 当日先着受付 コツコツ貯筋! おもりで貯筋体操</p> <p>10:30～11:20 当日先着受付 コツコツ貯筋! おもりで貯筋体操</p> <p>13:30～14:30 事前申し込み ●転ばぬ先の体力チェック &amp; 脳トレ・スポレク</p>		
<p>8月24日 月曜日</p> <p>9:30～10:20 当日先着受付 コツコツ貯筋! おもりで貯筋体操</p> <p>10:30～11:20 当日先着受付 コツコツ貯筋! おもりで貯筋体操</p> <p>13:30～14:30 事前申し込み 【ヤングシニア向け】大人の ディスコ★ダンス</p>			<p>8月25日 火曜日</p> <p>9:30～10:20 当日先着受付 コツコツ貯筋! おもりで貯筋体操</p> <p>10:30～11:20 当日先着受付 コツコツ貯筋! おもりで貯筋体操</p> <p>13:30～14:30 事前申し込み 【あんしん暮らしサポート講座】災害時のトイレのお話</p>			<p>8月26日 水曜日</p> <p>9:30～10:20 当日先着受付 コツコツ貯筋! おもりで貯筋体操</p> <p>10:30～11:20 当日先着受付 コツコツ貯筋! おもりで貯筋体操</p> <p>13:30～14:30 事前申し込み ●盆ダンス</p>		
<p>8月31日 月曜日</p> <p>9:30～10:20 当日先着受付 コツコツ貯筋! おもりで貯筋体操</p> <p>10:30～11:20 当日先着受付 コツコツ貯筋! おもりで貯筋体操</p> <p>13:30～14:30 事前申し込み 【イケおじ教室】楽々クッキング (男性限定)</p>			<p><b>おしらせ</b> 「おもりで貯筋体操」第2部 時間変更について</p> <p>8月より、第2部は、10時30分～11時20分に<b>時間変更</b>します。</p> <p>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) よろしくお願いたします。</p>					