

平成 29 年度 第 2 回

いきいきシニア講座のご案内

初秋の候、皆様におかれましてはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。
今年度、第 2 回目のいきいきシニア講座を開催します。今回は、パドル体操を企画しました。パドル体操とは、しゃもじの形をしたパドルを使って行う運動で、高齢の方から子供まで誰でも行える簡単な体操です。

※パドルは長さ約 64 cm、重さ約 200 g です。パドル体操は、音楽に合わせて、ストレッチやダンスを楽しみます。
ストレス発散、運動不足解消、心身のリフレッシュに最適です。

記

【日時】 平成 29 年 10 月 14 日 (土) 10 時 00 分～11 時 30 分

【会場】 横芝光町町民会館 大ホール
横芝光町宮川 11907-2

【テーマ】 身体も心もほぐれるパドル体操
～楽しくリズムに合わせて体操しませんか～

【講師】 鈴木 彰子 先生

準備する物

- ・動きやすい服装でお越し下さい。
- ・バスタオルまたはヨガマット

※パドルは準備してあります。

※参加希望の方は、9 月末日までにお申込み下さい。



〈お申込み・お問い合わせ先〉



横芝光町地域包括支援センター	TEL 0479-80-3339
第二松丘園居宅介護支援事業所	TEL 0479-84-3969
九十九里ホーム在宅介護支援センター	TEL 0479-73-2115
九十九里ホーム居宅介護支援事業所	TEL 0479-73-2115

