



高年者センター岡崎 ご案内

5月



1	水	
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	寺子屋南部・東部受付
9	木	
10	金	寺子屋リブラ受付 いちご大福作り&お茶会 元気ハツラツ出張測定
11	土	
12	日	
13	月	きらりシニア塾受付
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	座って出来る楽々椅子ヨガ無料体験
18	土	
19	日	
20	月	ちびっ子ひろば
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	PMきらりシニア塾 (5/13受付分)
29	水	
30	木	
31	金	

申込不要
フリー参加
です

いちご大福作り&お茶会

開催日時：5月10日(金) 10時~11時30分
場所：2階 機能訓練室

材料費：400円

申込：4月15日(月)~
先着16名

※フルーツは仕入れにより変わる場合があります。



元気ハツラツ出張測定

開催日時：5月10日(金)
1時30分~15時

内容：・体力測定
・血圧測定

(握力・5回立ち上がりテスト)

※当日会場にお越しください。



新規講座立上げ 無料体験会

座って出来る楽々椅子ヨガ

開催日時：5月17日(金)
14:30~15:30

場所：2階集会室

申込：4月22日(月)~
先着30名

椅子ヨガとは・・・

床に座るヨガとは違い、座る時やポーズをとる時 椅子が体を支えてくれる為、体が硬い人や体力に自信がない人でも無理なくヨガが行えます。



高年者センターとお友達登録をしていたら、毎月のご案内やイベント等の新情報を随時ご覧いただけます！

友だち募集中

@516moupq

うれしい情報をLINEでお届け！

