



長野県済生会 シルバーランドみつい

いきやしょみつい!



地域の皆様が
ご参加いただける健康教室です

場 所	時 間	会 費	持 ち 物
シルバーランドみつい 1階 地域交流室	9時45分～11時15分 ※受付9時30分 からです。	毎月 100円	上履き 汗ふきタオル

対象者

- ・介護されている方・子育て中の方・身体を動かしたい方
 - ・認知症予防に興味のある方・笑いヨガをやってみたい方
- どなたでも参加OKです!!

日程予定

2019年	4月12日(金)・・・健康体操&笑いヨガ
	5月10日(金)・・・頭と体を同時に使うゲーム(認知症予防効果あり)
	6月14日(金)・・・歯科衛生士による口腔指導
	7月12日(金)・・・健康体操&笑いヨガ
	8月 9日(金)・・・世代間交流会(内容未定)
	9月13日(金)・・・頭と体を同時に使うゲーム(認知症予防効果あり)
	10月11日(金)・・・運動会&管理栄養士による栄養指導
	11月 8日(金)・・・健康体操&笑いヨガ
	12月13日(金)・・・おはぎ作り(クリスマス会)
2020年	1月10日(金)・・・頭と体を同時に使うゲーム(認知症予防効果あり)
	2月14日(金)・・・健康体操&笑いヨガ
	3月(未定)・・・世代間交流会

ご不明な点等ございましたら
下記までご連絡ください。

シルバーランドみつい
☎ 0267-66-6800
地域活動委員会 中澤 まで

- *ご希望される方、右記までご連絡ください。
- *当日参加でもOKです。
- *送迎でお困りの方お問い合わせください。

