

ようこそ！

いきいきライフアップひろば

交流や健康づくりなど楽しいイベントを開催しています。

ぜひご参加ください！

日程	タイトル	内容	申込受付
①5/20(水)	有酸素運動	歩くだけじゃもったいない 楽しく動いて健康になろう	5/1(金) 9:30～
②5/26(火)	歌声喫茶 (ゆったりサロン)	懐かしい歌謡曲を聞いて歌って ゆっくりと交流しよう	
③6/19(金)	筋力 トレーニング	歳を重ねたからこそ、筋肉を 増やすためのポイントを学ぼう	6/1(月) 9:30～
④6/22(月)	マジック& ハーモニカショー	マジックとハーモニカ演奏を 一緒に楽しもう	
⑤7/22(水)	ゆったりヨーガ	呼吸と自律神経について学ぼう	7/1(水) 9:30～
⑥7/27(月)	はつらつ モルック倶楽部	モルックを一緒に楽しもう	
⑦8/19(水)	コアコンディ ショニング	体幹を鍛える意味について学ぼう	8/3(月) 9:30～
⑧8/24(月)	終活講座	「持ち物の片付け」から 終活を考えていこう	

時間：10時から11時30分まで

場所：利府町保健福祉センター 教養娯楽室（老人福祉センター）

対象：町内にお住まいの60歳以上の方、先着30名

申込み：電話または来所にてお申込みください（平日9:30～17:00）

利府町社会福祉協議会

電話022-356-9060 / 利府町青葉台1-32

※講師の都合等により、計画が変更となる場合があります。