

コミュニティだんだん

いつまでも現役 ～輝く明日のために～

現在開催中の講座 (問い合わせ 435-9011)

会場：弥生台 新鮮屋さん隣り 年会費：2,000円(複数講座に参加できます)

科学的根拠に基づいた 脳いきいき教室

運動と知的学習

笑いと言葉が飛び交う教室

・水曜日コース 10:00～11:40

・木曜日コース 10:00～11:40

費用 10,000円(全11回)

申込み制(受付中 定員12名)



シニアの健康体操と ふれあいサロン

足の先から身体をほぐし、ストレッチ・筋力アップを取り入れた体操を行います。体操後、遊びリレーションで交流します。

毎週火曜 10:00～11:30

水曜 13:15～14:45

申込み制(受付中 定員12名)

参加費 500円/1回

しゃべり場くすくす

《音楽療法による高齢者サロン》
リズムをとりながら身体を動かす、発声法で呼吸を整える、みんなで楽しく歌うことで元気になります。

おいしいコーヒーとお菓子でおしゃべりタイムも!

毎月第2月曜日 13:00～15:00

参加費 500円/1回(コーヒー、菓子付き)

麻雀・ラミィキューブ

(脳活性ゲーム)

毎週木曜 13:00～15:30

参加費 500円/1回

(コーヒー付き)



しゃべり場わいわい

《浜ちゃん体操、脳トレゲーム、手作りランチ

》

みんなで笑いながらゲームをして、ランチを食べ、おしゃべりするのが元気の素!

毎月第3金曜日 10:30～13:30

参加費 1,000円/1回(食事含む)

身体メンテナンスヨガ

ヨガインストラクターによる教室。肩こり・腰痛の解消、効率よく脂肪を燃焼してシェイプアップに効果のあるヨガ。

身体と心のリフレッシュしませんか。

(次回)6月25日(土)12:30～13:30

8月20日(土)13:30～14:30

9月3日(土)13:30～14:30

(ヨガマットは準備してあります)

参加費 1回 1,000円

