

10:00~11:00 (9:40受付開始)

月

植屋先生の健康教室

講師は、健康運動企画センター所長。
気軽に・楽しく・気持ちよく
「健康づくり・認知症予防」
はじめませんか？

6日・20日

チェア(椅子)ヨガ

世界80か国以上で通用する
RYT200認定講師の
本格的なヨガ教室が
椅子に座ったままでも受けられる。
a-ya先生の教室をぜひ一度！

27日

水

姿整美体操

肩甲骨と股関節の可動域確保と、
体幹の筋力アップに重点を置いた
シニアプラザながしま独自の体操です。

1日・8日・15日
22日・29日

金

金券0枚スペシャルデイ 健康ケア教室

内容は当日までのお楽しみ！

3日・17日・24日・31日

月曜大人気のチェアヨガ
10日(金)特別開催!!



シニアプラザながしま 10月 イベント一覧

15:00~16:30

(14:40受付開始)

「みらいケア」

日・祝日以外
毎日開催!!

パワー
リハビリ
マシン



or

プール



温泉



【みらいカフェ】
15:00~16:30

コーヒーやココアを飲みながら、
ボードゲームができる憩いタイム

