

# 10月 小多機みらい集いの場

～ 桑名市介護予防・日常生活支援事業 ～

10:00～11:00 (9:40受付開始)

**運動は…楽しくなければ続かない!!**

様々な教室があるので、**自分にあった教室が必ず見つかる**

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

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。

1日・8日・15日  
22日・29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

金

曜日は、金券0枚

## 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!!**

### 【料金】

回数券1枚

(回数券3000円/10枚綴り)

※回数券のみの取り扱いとなります。

### 【持ち物】

タオル・飲み物・上履き

## 回数券の返金・再発行はできません

健康や介護に関心のある高齢者の方どなたでも歓迎(対象は概ね65歳以上)

※利用者多数の場合、安全確保の為に入場を制限させていただく場合もございます。予めご了承ください。

個別送迎も好評運行中!!

お気軽にお問合せください

0594-73-2111



医療法人(社団) 佐藤病院

シニアプラザながしま

通所リハビリテーション／小規模多機能型居宅介護

桑名市長島町福吉268-1 シニアプラザながしま2F  
小規模多機能型居宅介護みらい「地域交流室」