

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？

10日・17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。

5日・12日・19日・26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！

7日・21日

月曜大人気のチェアヨガ

14日(金)

28日(金)

2日間の特別開催!!



シニアプラザながしま 11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



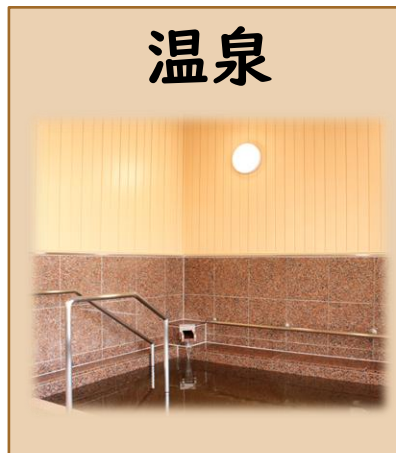
or

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