

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？

5日・19日

チア(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受けられる。
a-ya先生の教室をぜひ一度！

26日

姿整美体操

水

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。

7日・14日

21日・28日

金

金券0枚スペシャルディ

月曜大人気のチアヨガ

9日(金)特別開催!!

健康ケア教室

内容は当日までの楽しみ！

16日・23日・30日

謹賀新年

シニアプラザながしま1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



【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

温泉

