



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？

5日・19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。

7日・14日・21日・28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

金

曜日は、金券0枚

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

【持ち物】

タオル・飲み物・上履き

【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。

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」