

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？

2日・16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ます。  
a-ya先生の教室をぜひ一度！

9日・30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。

4日・11日

18日・25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！

6日・13日・27日



## シニアプラザながしま 3月 イベント一覧

15:00~16:30

(14:40受付開始)

【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

### 「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

