



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

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!

13日・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・10日・17日・24日

【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」