

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？

11日・25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！

18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。

13日・20日・27日

金

### 水曜大人気の姿整美体操 8日(金)特別開催!!

※水曜開催時と同じく  
参加費用300円発生いたします



## シニアプラザながしま 5月 イベント一覽

15:00~16:30

(14:40受付開始)

### 「みらいケア」

月・水・金  
開催!!



パワー  
リハビリマシン



+

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