

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？

6日・27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。

1日・8日・15日
22日・29日



シニアプラザながしま 7月 イベント一覧

15:00~16:30

(14:40受付開始)

【「みらいケア」ってなあに??】

マシン運動で、汗を流した後は、温泉でまったり。
楽しく健康な体作りができる・・・
そんな地域交流の場です。

【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」

月・水・金
開催!!

パワー
リハビリマシン



+

温泉

