

シニアプラザながしま 9月 イベント一覧

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？

7日・28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。

2日・9日・16日・30日
25日(金)も特別開催!!



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

