シニアプラザながしま 12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・21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・23日

28日（月）特別開催!!

15:00～16:30（14:40受付開始）

【「みらいケア」ってなぁに??】

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

