

# 西部老人福祉センター

## 6月の市民講座のご案内

西部福祉センターで6月に実施される講座をお知らせします。

6月の講座は、『マンダラ塗り絵』と、『体操』を企画しました。

心とからだを癒す

### 大人のマンダラ塗り絵

日時 6月8日(月)13:30~14:30

持ち物 色鉛筆等 (貸出用あります)



手ぶらで参加していただけます。

マンダラ塗り絵にルールはありません。  
色鉛筆でなくても、色ペン、水彩絵の具、クレヨン等色塗りに適したものならO.K.!!  
完成した作品はご自宅に飾ったり、ファイルにまとめて作品集にしてみませんか。作品を眺める事でも癒し効果があると言われてい



おうちで簡単!

### 中北けんこう体操

日時 6月22日(月)13:30~14:30

持ち物 運動しやすい服装、お茶等

講師 中北薬品株式会社

管理栄養士 安江 宏美 様

日頃からからだを動かしていますか?最近、体力面が気になっていませんか?  
今回はどなたでも、気軽におうちでできる体操の紹介です。  
すきま時間を使って、運動不足の解消と気分転換をしましょう!!



◇会場 総合福祉センター・ウエルフェア土岐 3階

## 西部老人福祉センター

◇対象 60歳以上の人

◇費用 無料 ※西部老人福祉センター利用登録が必要です。(無料)

〈お問い合わせ〉 〒509-5202 土岐市下石町 1060 番地

土岐市総合福祉センター ウエルフェア土岐

電話: 57-6661 FAX: 57-4611 (担当: わたなべ)