西部老人福祉センター 市民講座



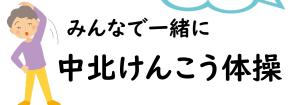
西部福祉センターで 11 月に実施される講座をお知らせします。
11 月の講座は、"マンダラ塗り絵"と"体操"を企画しました。皆さんの参加をお待ちしています。

心とからだを癒す **大人のマンダラ塗り絵**

日時 11月10日(月)13:30~14:30 持ち物 色鉛筆等 (貸出用あります)

男女問わず多くの方に参加して頂いています。参加が初めての方、参加したことがある方、自宅でもできる趣味を始めてみたい方等、どの方にも手ぶらで参加して頂くことができます。自然にはない形状、幾何学模様が特徴の図案で、ルールのない塗り絵に挑戦!芸術の秋に触れてみませんか

年前の 講座です!



日時 11月25日(火)10:30~11:30 講師 中北薬品株式会社 管理栄養士 安江 宏美 様

益々、寒さが身に染みる季節を迎えます。 寒さからの冷えに悩んでいませんか? 体の冷えは怪我や肩こり、風邪などの体調 不良の原因になります。そんな時は、体操で 体を動かしましょう。伸び伸びとストレッ チで、体も温まりますよ。自宅でも簡単にで きる体操をご紹介します。

◇会 場 総合福祉センター・ウェルフェア土岐 3階

西部老人福祉センター

◇対 象 60 歳以上の人(西部老人福祉センター利用者)

◇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)

<お問合わせ先> 〒509-5202 土岐市下石町 1060 番地

総合福祉センター・ウェルフェア土岐

(電話:57-6661 FAX:57-4611) 担当:わたなべ