

# 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、“マンドラ塗り絵”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

## 大人のマンドラ塗り絵

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

午前の  
講座です！

みんなで一緒に

## 中北けんこう体操

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)

<お問い合わせ先> ☎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