



西部老人福祉センター 市民講座



西部老人福祉センターで10月に実施される講座をお知らせします。
10月の講座は、運動とリクエストに応えマンダラ塗り絵を企画しました。
“運動・芸術”の秋を皆さん一緒に講座で楽しみ感じてみませんか。

健康で元気な体を目指そう！ シルバーリハビリ体操

日時 10月10日(木)10:00~11:00
講師 シルバーリハビリ体操指導士 様

シルバーリハビリ体操は、道具を使わず、いつでもどこでも、ひとりで、どんな姿勢でも行える介護予防体操です。筋力アップや関節の可動域の拡大、からだの柔軟性を高め、転びにくいからだづくり、肩こりやひざ痛予防、元気に歩ける筋力の維持・向上に効果があります。この機会にぜひご参加ください！



第2回 心とからだを癒す 大人のマンダラ塗り絵



日時 10月21日(月)13:30~14:30
持ち物：色鉛筆等
(ご自分の色鉛筆等を使いたい方)

9月に開催し“あつという間に時間が過ぎた”“楽しかった”と反響！！今回が初めての方も参加できます。色を塗ることでリラックス・ストレス軽減効果があると言われるマンダラ塗り絵を体験してみませんか？1階ロビーにて作品展示・紹介しています。

※マンダラ塗り絵の講座に参加希望の方へ※

申し込み不要ですが会場準備の把握の為、下記の参加表に記入し参加希望を教えてくださいと嬉しいです。電話でも可。当日参加も受け付けています！！

◇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 ※裏面の地図をご確認ください

◇対象 土岐市在住の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
土岐市社会福祉協議会 (☎: 57-6661 FAX: 57-4611)

切りとり線

【マンダラ塗り絵】10月21日(月)13:30~14:30 講座に参加します

★記入と該当する方に○をお願いします。



名前



会員証

ある

ない