



西部老人福祉センター 市民講座



西部福祉センターで 10 月に実施される講座をお知らせします。
10 月の講座は、「マンダラ塗り絵」と「お口のケアと健康」です。
“食欲・芸術”の秋を感じながら一緒に講座で楽しんでみませんか。



心とからだを癒す

大人のマンダラ塗り絵

日時：10月6日（月）13:30～14:30

持ち物：色鉛筆等（貸出用あります。）



マンダラの講座では図案を、初心者向けから、細かいものまでさまざまな図案を用意しています。

色を塗る時は、直感に従い好きな色を選ぶと潜在意識が活性化され、心の不安が浄化されるとも言われています。

マンダラ塗り絵で疲れをいやしてみませんか？

初講座

磨いて残そう！歯の健康

日時：10月20日（月）13:30～14:30

講師：名古屋ヤクルト販売株式会社

ヤクルト健康教室 亀山 結衣 氏

健康で長生きする秘訣は**口の中**に！！

今回の講座は、口腔と健康の関係について知っていただけたらと思います。自分の残っている歯を失わないように口の中のねばねば、ヌルヌル、虫歯や歯周病から守りましょう。

みんなで虫歯予防マッサージをして、歯磨き粉もプレゼント！



◇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