

学び、体操、交流で健康寿命をのばしましょう！

交流

— そくさい会 「笑いヨガ教室」 —



笑いヨガで新型コロナウイルスをぶっ飛ばそう！

・笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操「笑いヨガ」は年齢、体力に関係なく誰でも気軽に参加できます。

日時 5月27日(木) 午後1時30分～3時00分

講師 笑いヨガインストラクター 大井出恵子先生

対象者 概ね60歳以上誰でも 参加費 無料

☆血压測定、お茶タイムも用意してあります



学び

— タブレットかふえ —

・スマホやタブレット、パソコンなどわからないところありませんか？
 講師がマンツーマンで教えます

日時 5月20日(木)
 午後1時30分～4時00分

講師 まとめる専門家
 松本八治先生(香城寺)

参加費 無料



体操

— 貯筋運動教室 —

裏面に
チラシ
あり

・筋肉や関節が硬くなっていませんか？
 椅子に座って体操&頭や指先の運動
 第1回目は、6月3日よりスタート！

日時 6月7日毎週木曜日
 午前10時00分～11時00分

対象者 概ね60歳以上

講師 福光スポーツクラブ 嶋田壮志先生

参加費 500円

?脳トレ? コーナー

○生産量ベスト3の県名が書かれています。正しい果物を下のリストから選んでください？

果物	第1位	第2位	第3位	果物	第1位	第2位	第3位
① ()	青森	長野	山形	② ()	和歌山	愛媛	静岡
③ ()	千葉	茨城	栃木	④ ()	山梨	福島	長野
⑤ ()	栃木	福岡	熊本	⑥ ()	茨城	北海道	熊本
⑦ ()	山梨	長野	山形	⑧ ()	山形	北海道	山梨

・リスト みかん 日本なし いちご メロン りんご ぶどう さくらんぼ もも



各教室とも送迎あります。希望される方は、交流センターまでお申し込みください
 新型コロナウイルス感染症対策のため、検温およびマスク着用をお願いします



【お申込み・お問合せ先】 西太美交流センター（平日 9:00～17:00）
 TEL・FAX 0763-55-1126 メール nishifutomi.kmn@gmail.com

裏面も
ご覧ください