



平成27年度 城南地区 いきいき長生き教室

「最近、からだが思うように動かない」「人と会って話す機会が減ってきた」という方はいませんか？ いきいき長生き教室に参加して、体操やレクリエーションを楽しみながら、健康な体づくりをしてみませんか？ お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

◆会場 鶴が谷町公民館（前橋市鶴が谷町15-2）

◆日時 5月より第3木曜日 午後1時30分～3時00分

平成27年	5月 21日 (木)
	6月 18日 (木)
	7月 16日 (木)
	8月 お休み
	9月 17日 (木)
	10月 15日 (木)
	11月 19日 (木)
	12月 17日 (木)
平成28年	1月 21日 (木)
	2月 18日 (木)
	3月 17日 (木)



- ◆内容 筋力アップのための体操、頭の体操、レクリエーションなど
- ◆参加費 無料
- ◆持ち物 健康手帳（お持ちでない方は、会場でお渡しします）
- ◆申し込み 当日、会場で直接お申し込みください



お問い合わせ先

- ◆社会福祉法人 平成会 すみれ荘
Tel: 268-5565
- ◆前橋市役所 介護高齢課 介護予防係
Tel: 898-6133(直通)
- ◆お近くの保健推進員さん、民生委員さん

※城南地区保健推進員さんに運営のご協力をいただいています。

平成27年度 城南地区いきいき長生き教室

法人名 社会福祉法人 平成会

月	内 容
4月	お休み
5月	今年度のいきいき長生き教室について サルコペニアチェック・ワーリング
6月	紫陽花の小物作り
7月	ペットボトルボーリング
8月	お休み
9月	ハロウィンの小物作り
10月	風船バレー
11月	ガラッキー
12月	クリスマスの小物作り サンタイベント（記念写真撮影含む）
1月	羽根っこ
2月	ひな祭りの小物作り 節分イベント
3月	未定 記念写真撮影