

健康になって仲間もできる

きらめきシニア倶楽部



in 嘉万

定員 20名

●日 程 : 10月7日～12月9日 毎週火曜日
(詳しくは裏面の日程表をご覧ください)

●時 間 : 午前10時～11時30分

参加費
100円

●場 所 : 秋芳桂花小学校 地域交流ホール

●対 象 : 嘉万周辺地域のおおむね65歳以上の方

●講 師 : 平野 さとみ

日本ケアビクス連盟認定ケアビクス普及指導員
健康運動実践指導者



椅子に座ってできる体操 (ケアビクス)



ノルディックウォーキング体験

9月19日(金)までにお申し込みください

※送迎が必要な方は申し出ください

《申し込み・問い合わせ先》

美祢東地域包括支援センター

☎ 62-0155

日程表

日にち		内容	持ってくる物
1	10 月 7 日 (火)	開講式・交流会 ケアビクス	★ 飲み物 ★ タオル ★ 室内用シューズ ※運動しやすい 服装と靴で来て ください ※ノルディック ポールは貸出し ます
2	10 月 14 日 (火)	体力測定 ケアビクス	
3	10 月 21 日 (火)	ノルディック ウォーキング ケアビクス	
4	10 月 28 日 (火)	栄養について ケアビクス	
5	11 月 4 日 (火)	お口の健康について ケアビクス	
6	11 月 11 日 (火)	知っておきたい薬の話 ケアビクス	
7	11 月 18 日 (火)	お楽しみウォーク ※雨天の場合介護保険制度 について・ケアビクス	
8	11 月 25 日 (火)	認知症予防について ケアビクス	
9	12 月 2 日 (火)	体力測定 ケアビクス	
10	12 月 9 日 (火)	ケアビクス 閉講式	