脳と体の いきいき教室

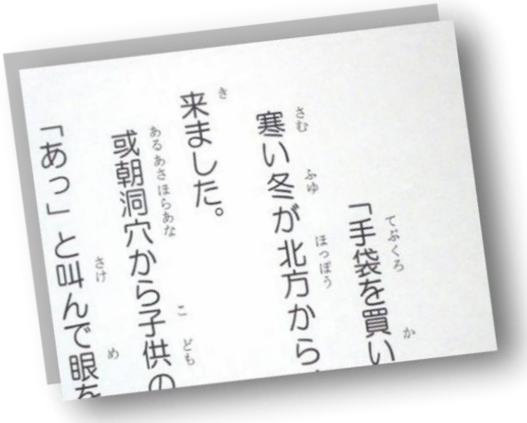
「よいかた」

毎週月曜日　10時

音読・計算・ストレッチ・おしゃべりをしながら

楽しい時を過ごしましょう。老化予防に役立つはずです。

音読

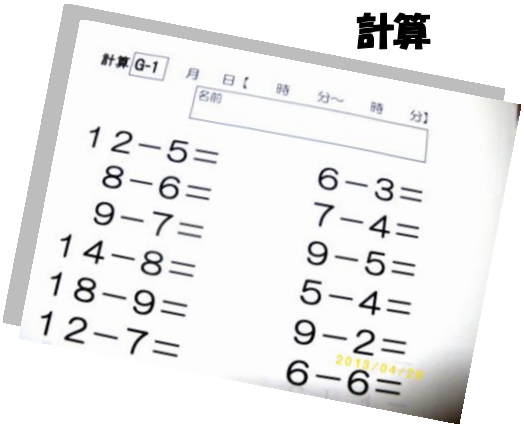


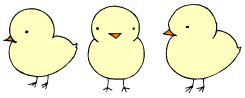
まずは試してみませんか。いつからでもどうぞ！

1、こんなことをします（２時間のメニュー）

脳いきいき	・音読 ・計算 ・数字並べ
体いきいき	簡単なストレッチ （ボール、タオルを使って）
みんなでおしゃべり	おやつを食べながら おしゃべり
健康教室 （３か月に１回）	・保健師さんのお話 ・健康相談 ・血圧測定など

計算





2、詳しいこと

日時　　毎週月曜日　１０：００～１２：００

場所　　宅老所「よいかた」
若宮２丁目９－２１　緒方家のアパート　（西九州大学の近くです）

参加者　　６０歳以上　どなたでもどうぞ

利用料　　１回　　３００円　（おやつ代、プリント代）

宅老所「よいかた」（連絡先）原寿恵　0952-23-1247　佐賀市多布施４－１１－１３

ー２６年度　きょうぎん未来基金の助成を受けています