



教室・講座等のご案内

※開催2日前に5名未満の場合は開催されませんので、必ず各自確認の問い合わせを、9:30～15:30までの時間帯にお願いいたします。また、内容変更になる場合があります。

健康講座 ＊健康長寿

1月8日(木)10:00～11:30

締切日:12/27(土)

協力:中央静岡ヤクルト販売(株)

★冬に備える免疫力アップ術★

無料



初めてのポールウォーキング(室内)

1月27(火)13:30～1時間程度

締切:1/20(火)※ポール貸出可

持ち物:屋内外用靴、靴袋

★ポールを使って、少ない負担で運動効果の高いウォーキングが行えます★



NEW講座

★笑いヨガ★ 笑いと深呼吸を組み合わせた健康体操

1月22日(木) 10:00～11:00

締切:1/15(木) 大広間

協力:静岡みんなの笑いヨガクラブ(代)岩本 美喜 様

☆心身の健康を促進するためのエクササイズです☆

「いま、この瞬間」に
心と体を整える
最強のメソッド



ハッピーライフ

1月15日(木)10:00～11:30

定員:20名 締切日:1/8(木)

協力:介護福祉士 鍋田弥寿人 様

★ハッピースマイル体操・運動と生活習慣★

＊頭と身体を使った運動と、毎日の生活習慣の中で若々しく健康で過ごすために必要なポイントを紹介してくれます。



医療講演

「入院して寝たきりにならない為に」

1/30(金) 13:30～1時間程度

協力:静岡徳洲会病院

＊この機会に今の自分を数値化して、専門家に詳しく訊いてみませんか。



折り紙教室

1月20日(火)13:30～

持ち物:ハサミ、靴袋

＊毎回異なる作品と一緒に楽しく作ってみませんか。



＊2/21(土)
＊3/17(火)
予定です

長尾川卓球親睦会

ラージボール

1月31日(土)

試合開始:9:45～ラリー競争・スマッシュ競争
定員:36人(18人に満たない場合は開催しませんので、各自1/9以降ご確認ください)

締切:12/27(土)

発表:1/9(金)

※ラケット貸出可

＊初心者の方もお気軽にご参加ください。

＊詳細は事務所に
お問い合わせください。



大広間をご利用できない日のご案内

午前	日・火・水・金
午後	木
終日	9(金)10(土)17(土) 22(木)24(土)

定期相談会(事前申込不要)

★歯科相談 竜爪園 歯科衛生士

第3金曜日 1月16日(金)10時～11時

★生活・健康相談日 長尾川地域包括支援センター

第3火曜日 1月20日(火)13時～14時

よろず相談受付中!

生活面、健康面、精神面など、困りごとがありましたら、遠慮なく職員にご相談ください。

