

☆令和5年度 主催講座の活動紹介☆



【寄せ植え 春講座】



【寄せ植え 冬講座】



【羊毛フェルト講座】



【エプロン男子】



【パンでランチ】



【しめ縄作り】



【こんにゃく作り】



【クリスマスソックス講座】

令和5年度には多くの皆様の参加とご協力で、様々な講座を開催することができました。ありがとうございました。令和6年度も、出来る限り皆様のご意見・ご要望にお応えできるよう講座にしたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

いきいき百歳体操で

一緒に
頑張りましょう！

脳も体も元気に！



DVDを見ながらできる、おもりを使った簡単な体操です。週1～2回の運動で筋力をつけると、体が軽くなり、動くことが楽になります。また転びにくい体になり、骨折による寝たきりを防ぐことができます。

お住いの近く（集会所など）で誰でも参加できる活動です！

認知症予防



体重血糖安定化

効果はいろいろ！

運動能力向上



骨粗しょう症予防

☆百歳体操(通いの場)を実施している会場一覧☆

みんなで体操をして元気な地域に！

	名前	活動場所	活動曜日	活動時間
上竹仁	新開健康サークル	新開集会所	水曜日	9時30分～11時30分
	中組ミニサロン	中組集会所	木曜日	9時30分～11時30分
	市組らくらくサロン	市組コミュニティーホーム	月曜日	9時30分～11時
下竹仁	郷谷いきいきサロン ポップリ	郷谷会館	火曜日	9時30分～11時30分
	いきいき宮郷	宮郷ふれあいプラザ	火曜日	13時30分～15時
	元気に輝くひまわり	天神コミュニティーホーム	火曜日	9時30分～11時30分
	笑顔いっぱいサロン	福富ふれあい農園	金曜日	13時30分～15時
竹仁 全域	カルミアグループ	竹仁地域センター	水曜日	9時30分～11時30分

「興味がある、やってみたいな」という方は、地域の代表の方におつなぎしますので、竹仁地域センターにお声がけください。

参加ごとにスタンプがもらえる「元気輝きポイント手帳」の発行をお手伝いします。※手足に付けるおもりにつきまはしては、各地区の代表の方にお尋ねください。

