

毎週木曜日に
遊びに来ませんか?

あおば文化サークルのご案内



1/10
(木)

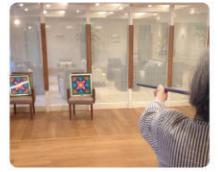
◎健康椅子体操

講師：白見 啓子
内容：いつまでも自分の足で歩けるように、椅子に座った状態で筋肉をつける体操をします。
時間：13:30～14:30
定員：20名
費用：無料



◎健口吹き矢教室

講師：プレイケアスタッフ
内容：初めての方も楽しめる吹き矢をご紹介します。楽しみながら腹式呼吸をマスターしましょう。
時間：14:40～15:40
定員：20名
費用：無料



1/17
(木)

◎免疫力アップ体操

講師：白見 啓子
内容：椅子に座ってしっかり体を動かし免疫力を高めていきましょう。
時間：13:30～14:30
定員：20名
費用：無料



◎布テープブローチ教室

講師：プレイケアスタッフ
内容：布テープを使用したブローチ作りをご紹介します。世界に1つの作品を作りましょう。
時間：14:40～15:40
定員：20名
費用：無料



1/24
(木)

◎ひざ痛・腰痛予防体操

講師：白見 啓子
内容：誰もが痛みを感じる2か所をしっかりとケアする体操を紹介します。
時間：13:30～14:30
定員：20名
費用：無料



◎健康脳トレ教室

講師：プレイケアスタッフ
内容：楽しみながらテーブルゲームなどを行う頭のトレーニングをしませんか?
時間：14:40～15:40
定員：20名
費用：無料



1/31
(木)

◎筋力アップ体操

講師：白見 啓子
内容：人生100年時代に向けて、いつまでも自分らしく生活するための筋肉をつけておきましょう。
時間：13:30～14:30
定員：20名
費用：無料

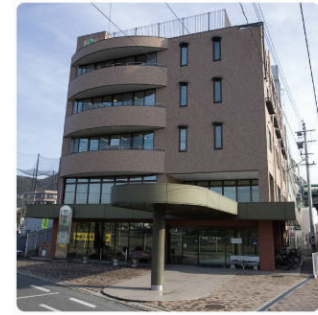
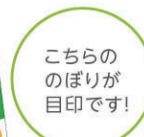


◎健康栄養講座

講師：プレイケアスタッフ
内容：筋力アップ体操と合わせて「筋肉を作る」ことを栄養面から学びます。
時間：14:40～15:40
定員：20名
費用：無料



C棟(外来棟)1階で
開催します。
(溝上薬局よこ)



地域健康講座事務局 プレイケアセンター福岡

住所：福岡市東区青葉6-40-8

お問合せ **0120-615-610**

11:00～15:00(土日祝日除く)

- *お電話の際は、「福岡の件」とお伝え下さい。
- *お電話での講座参加の予約などは必要ございません。
- *開催日に直接、会場までお越し下さい。
- *体操講座に参加される方は、ご自分で飲み物・タオルをご持参下さい。
- *室内履きなどは必要ございません。
- *動きやすい服装でお越し下さい。

