

ふれあい教室予定表

来たい時だけでかまいません。
飽きたら途中で帰ってもいいんです。
お好きなように参加してください。1人で来ても楽しめます。
大勢ご参加いただいていますので、新しい仲間ができるかも！



笑っていただきます！ 楽しんでいただきます♪

場所：昭和町総合会館 和室
時間：午前10時～11時

※対象は・・・
町内在住の概ね65歳以上の方

| | | | | | | |
|--------|--------|-----------------------|---------|---------|---------|---------|
| 5/7(火) | 5/9(木) | 5/14(火) | 5/16(木) | 5/21(火) | 5/23(木) | 5/28(火) |
| 音楽療法 | ストレッチ | 超簡単！ 痛みとコリの 解消法 | 脳トレ体操 | 読み聞かせ | 足裏健康体操 | 3B体操 |



| | | | | | |
|--------|--------|---------------------|---------|---------|---------|
| 6/4(火) | 6/6(木) | 6/18(火) | 6/20(木) | 6/25(火) | 6/27(木) |
| 音楽療法 | ストレッチ | 驚きの効果を体験 顔ヨガレッスン | 脳トレ体操 | 3B体操 | 足裏健康体操 |

| | | | | | |
|--------|--------|---------------------------|---------|---------|---------|
| 7/2(火) | 7/4(木) | 7/11(木) | 7/18(木) | 7/25(木) | 7/30(火) |
| 音楽療法 | ストレッチ | ここが知りたい！ 睡眠の 〇〇な話!? | 脳トレ体操 | 足裏健康体操 | 3B体操 |



痛みとコリの解消法
腰痛・肩こり・膝痛など……。薬を飲んだり注射をしてもスッキリしない、**そんな症状に効く！**……。かも？
簡単にできる痛みとコリの解消法をお伝えします。

注目!

顔ヨガレッスン

ここが知りたい！
睡眠の〇〇な話!?

脳の活性化も期待できる、TVや雑誌で話題の**顔ヨガ**を体験します。難しくないので、**男女年齢問わず楽しむことができます！小顔効果や新陳代謝のアップに期待♪**

体のその不調、**寝方を変えるだけで良くなるかも！**寝具を変えなくても、**ちょっとした工夫で効果を実感していただきます。快適な睡眠で毎日の健康を手に入れます！**

《参加無料・申込不要・途中の入退室は自由》
まずは、お気軽にいらっしやってください。

お問合せ先
社会福祉協議会
☎055-275-0640

無料送迎のご案内



町内在住の方なら、どなたでも使えます！

社会福祉協議会では、福祉バスが運行する火曜日・木曜日に合わせて65歳以上の方を対象とした様々な教室を開催しています。(裏面参照)福祉バスを利用して是非ご参加ください。教室終了後には温泉も楽しんでみてはいかがでしょうか？

| 福祉バス時刻表 | | | |
|---------|-----------------------|-------|-------|
| | | (敬称略) | |
| 乗降場所 | | (行き) | (帰り) |
| | 総合会館前 | | 15:30 |
| 1 | フカサワ温泉前 | 9:03 | 15:33 |
| 2 | 深澤完興宅前 | 9:07 | 15:37 |
| 3 | 五味和幸宅前 | 9:08 | 15:38 |
| 4 | ローソン西条店(カイズホーム前) | 9:15 | 15:45 |
| 5 | 紙漉阿原区公会堂前 | 9:20 | 15:50 |
| 6 | 松月前(4月より乗降場所となりました！) | 9:23 | 15:53 |
| 7 | 上河東区旧公会堂(第11部詰所)前 | 9:30 | 16:00 |
| 8 | 上河東二区公会堂前 | 9:35 | 16:05 |
| 9 | 大林公園前 | 9:39 | 16:09 |
| 10 | 元五味ストアー前 | 9:43 | 16:13 |
| 11 | いーなとうぶ昭和前(ブーランジェソリタ前) | 9:45 | 16:15 |
| 12 | 築地新居区公会堂前 | 9:47 | 16:17 |
| | 総合会館前 | 9:52 | |

※乗車状況により時間等の変更があります。

◎帰りの福祉バスは15時30分に総合会館前より発車します。

◎福祉バスは無料でご利用いただけます。

《出張 ふれあい教室》やっています！

社会福祉協議会では、総合会館和室で開催している【ふれあい教室】を皆様のお住まいの地域でも開催します。近くで開催する際は是非ご参加ください。



お問合せ先
社会福祉協議会
☎055-275-0640