



社協 HP



Instagram



LINE

社会福祉法人 昭和町社会福祉協議会 〒409-3864 昭和町押越955-1 ☎275-0640 FAX 268-3737

秋を楽しむ寄せ植え教室の 参加者を募集します！

季節の花で寄せ植えして秋の彩りを楽しんでみませんか。寄せ植えの管理等の座学を聞いていただいた後に実習となり、ゆったりとした時間を過ごせる内容です。材料はこちらでご用意しますので、どうぞお気軽にご参加ください。

日 時 10月6日(火) 午前10時～11時40分
当日受付 午前9時40分～

場 所 昭和町総合会館2階 軽運動室

対 象 町内在住の60歳以上の方

定 員 30名(先着順)

参 加 費 1,500円 ※当日集金

持 ち 物 軍手、エプロン、筆記用具、
寄せ植えを持ち帰るための袋

申込方法 9月15日(火)

●前回(5/20実施)「多肉植物寄せ植え教室」に参加されていない方の受付時間 午前9時～午前9時30分

●すべての対象者の受付時間 午前10時～

※電話のみの受付となり、参加者本人がお申し込みください。

※世帯で一人の申込が可能です。

※当会の事業のため町役場へのお問い合わせやお申込みはお控えください。

コレカラ教室10月のご案内

いすに座りながら体操できる運動教室を毎月5回(※)開催中!誰でも楽しめるバラエティに富んだ内容となっています。興味のある教室にご参加ください!

※諸事情により開催回数に変動が生じる場合があります。

10月の日程

1日(木) 脳トレ体操

7日(水) リラックスできるヨガ体操

16日(金) 背骨コンディショニング

21日(水) エンジョイしよう!!(新)※

26日(月) リンパ体操

時 間 午前10時～午前11時まで

場 所 昭和町総合会館2階 軽運動室

対 象 昭和町内在住の65歳以上の方

参 加 費 おひとり 月額 1,000円

持 ち 物 動きやすい服装・飲み物・
タオル(体操用・汗拭き用)

参加申込 9月24日(木) 午前9時～受付

※新しい教室の紹介です。

21日 エンジョイしよう!!

元氣よく笑顔で身体を動かす事の大切さを感じて健康人生をエンジョイしませんか。簡単な体操や脳トレをリズムに合わせてやってみましょう。

介護予防事業 のびしろ体操 (健康体操教室)

当会では、介護予防事業の一環として、高齢者のためののびしろ体操を実施します。

日 時 10月1日・8日・15日・22日
11月5日・12日・19日・26日
12月3日・10日・17日
※木曜日 全11回
午後1時30分～午後2時30分

内 容 脳トレ・筋力アップ・ストレッチ

場 所 昭和町総合会館2階 軽運動室

対 象 者 町内在住の65歳以上の方

定 員 50名まで

参 加 費 2,000円

持 ち 物 動きやすい服装・飲み物・タオル(体操用)

講 師 シナプソロジーアドバンス教育トレーナー
健康運動指導士 小澤 智子 様

受付開始日 9月17日(木) 午前9時～
※電話のみの受付となります。
※ご本人がお申し込みください。

申し込み・問い合わせ 上記電話番号まで

第2回山梨いきいきシニアまつり を開催します!

山梨県老人クラブ連合会では、高齢者の健康づくりやいきがいづくりを目的としたイベント「第2回山梨いきいきシニアまつり」を開催します。

日 時 9月19日(土) 午前11時～午後3時まで
場 所 リッチダイヤモンド総合市民会館(甲府市)
対 象 者 どなたでも
参 加 費 無料(申し込み不要)
内 容 健康相談や各種体験、展示販売コーナーなど、こどもから高齢者まで楽しめるイベントです!スタンプラリー参加者にはプレゼントもご用意しています!

問い合わせ 山梨県老人クラブ連合会
☎055-254-8688

9 September 月の予定 事前申し込み制です

●55キネマ
29日(火)

●コレカラ教室

4日(金) ゆがみ直し整体体操
8日(火) 脳トレ体操
16日(水) いすヨガ
24日(木) 筋力アップ体操
28日(月) リンパ体操