

## シニアセンターだより

## 第14回シニアセンター秋祭り開催!!



## 第14回シニアセンター秋祭り

10時10分 ホルン  
11時00分 キッズダンス  
12時00分 ナスライガー  
13時30分 アフリカンダンス

テーマ：～いざ、シニアの力で輝かしい未来へ～



天気心配もありましたが、当日は見事に晴れてシニアセンター秋祭りを開催することができました！ご来場いただきました皆さまが楽しいひと時を過ごし、シニアセンターの魅力が伝わっていれば幸いです☆そして、たくさんボランティア協力の皆さま、8月から一緒に会議や準備に参加してくださりありがとうございました。中学生もボランティアありがとうございました。無事に大成功で終わられましたのも皆さまのご協力のおかげと心より感謝申し上げます。またみんなで一緒に盛り上げていきましょう♪

NEW

## イベントのお知らせ

11/12(水)  
ハンドトリートメント開催♪  
10分間の体験をして  
心と身体を癒し  
ましょう。



11/19(水)

愛の花咲くヨーガ教室開催♪

身体が硬い方でもOK！  
正座ができなくてもOK！  
無理なく身体を動かせばOK！  
です。是非体験会に  
参加してみませんか？



どちらとも予約制になります。ご興味のある方はスタッフまでお声がけください。  
※65歳以上、那須塩原市民、介護認定を受けていない方であればどなたでもOK

短期運動教室

1月コース受付開始!

定員10名(先着順)  
ボール・セラバンドを  
使用します。

健康維持に努めてい  
きましょう!!

日程:1月7日(水)～  
毎週水曜日  
(全8回コース)  
時間:14時30分～  
16時00分

