

シニアセンターだより

NEW

短期運動教室9月コース申し込み開始！！

短期運動とは…セラバンドやボールを使いながら、全身の身体の動きを高めて行く教室になります。

後半には、シニアセンター独自で作成したDVD運動が体験できます。体力をつける運動になりますので、最近体力が落ちたな…という方は是非♪全8回毎週水曜日。

7月1日（火）より受付開始、先着10名、定員になり次第締切となります。



短期運動予定日
（全8回）



9月

3日、10日、17日、24日

10月

1日、8日、15日、22日

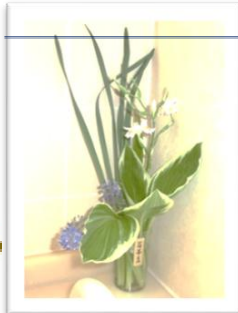
※利用条件：那須塩原市民、65歳以上、介護認定（総合事業対象者含む）を受けていない方に限ります。



極楽鳥花も仲間入りしました！花言葉は「輝かしい未来」、花が咲くと極楽鳥に似ていることから由来されているそうです。みんなで育てていきたいと思います！



♡感謝♡いつも施設内の花瓶にキレイなお花と水やり等ありがとうございます♪
心が和みますね☆写真をご紹介します！！



☆体力測定会開催☆

まだ予約に空きがありますのでこの機会に是非いかがですか？



開催日：7月14日（月）～18日（金）
自身の筋力や体力を把握して介護予防を心掛けましょう！

☆今年も七夕飾り☆みんなで願いを…

七夕飾りの創作活動している元気アップデイサービスのみなさん♪



毎年素敵な飾りつけをありがとうございます☆皆さんもよかったです願い事を書いてくださいね♪

7月の福祉ネイルは

7月23日（水）予定