

お達者文化会館だより

6月号

お達者サロンのご案内

今回の体験会は 講師 そうごう薬局
【薬・サプリメントの服用管理について】
を予定しています。

地域の皆様にお立ち寄りいただくきっかけとして、介護予防のための講座・運動、脳トレなど開催中！ ☆
13:30～「薬・サプリメントの服用管理」体験会☆14:30～サロンタイムでは楽しい団欒の時間をお楽しみください♪☆14:45～健康遊歩道講座（晴天時）厚手の靴下をお持ちください！
雨天時は「くまもと笑顔でよかよか体操」の身体機能偏を予定しています。

【日時】 6月17日(水) 13:30～ 【定員】 お達者サロン20名 【費用】 無料

【くまもと笑顔でよかよか体操】最近、体が重いと感じることはありませんか？家で過ごす時間が長いと、筋肉が眠って動きにくくなる場合があります。この体操は、椅子に座ったまま自分のペースでゆったり動けるので安心です。「よかよか」の気持ちで、笑顔で続けることが一番のコツ。足腰を強くしたり、頭の体操をしたりと、元気の源が詰まっています。まずは深呼吸から、一緒に「笑顔」で体を動かして、毎日をもっと軽やかに過ごしましょう！

※ サロンタイムでお茶・菓子等の準備をします。

事前の参加連絡をお願いします。南区馬渡1丁目7番1号 お達者文化会館 TEL 096 (370) 1672 まで

主催講座のご案内

各講座とも、受講生を“随時募集”しています。

【主催講座名】	【講師名】	【基本開催曜日】	【時間】	6月の開催日
ヒーリングヨガ	河崎 一衣	毎週火曜日	13:30～14:20	2日・9日・16日・23日・30日
やさしいピラティス	河崎 一衣	毎週火曜日	14:35～15:35	2日・9日・16日・23日・30日
ゆったり健康ストレッチ	後藤 ひろみ	第2・4水曜日	13:30～15:00	10日・24日
フラダンス	岡村 有希	毎週木曜日	13:15～14:30	4日・11日・18日・25日
木曜ヨガ	渡邊 圭子	毎週木曜日	15:00～15:45	4日・11日・18日・25日
スポーツ吹矢	古閑 重矩	第2・4金曜日	18:00～19:30	12日・26日
動いて整える簡単リンパ	樽木 幸代	第1・3土曜日	10:30～11:30	6日・20日
ピラティス	A K I	第1・3土曜日	19:15～20:00	6日・20日
リラックスナイトヨガ	A K I	第1・3土曜日	20:15～21:00	6日・20日
太極拳	浜口 啓子	第2・4土曜日	10:00～11:30	13日・27日
ズンバ	塚本 智子	第2・4土曜日	19:15～20:00	13日・27日
フラワーデザイン	渡辺 愛恵	第4水曜日	10:00～12:00	24日

初めて受講される方は、初回1コイン500円体験★受講料は1回500円（1期8回の場合4,000円をまとめ払い）

※ フラワーデザインでは、材料代(2,000円前後)が必要になります。材料として生花を事前に発注する都合上、受講日・体験日2週間以内の受講をキャンセルされた場合にも、材料費のご負担が必要になります。

※ 講座に関するご不明な点がございましたら、お達者文化会館窓口にお問い合わせください。

6月の休館日：1(月)、8(月)、15(月)、22(月)、29(月)〔毎週月曜日休館、祝日の場合翌日〕

い き い き

百歳体操

みんなで
楽しく
健康づくり!

参加無料



映像にあわせて、
ゆっくりと
手足を動かすことで、
筋力とバランス能力を
高めることができます。

声を出しながら、ゆっくり運動しましょう！
みんなで、楽しく体を動かしませんか？

慣れてこられた方には、
おもりを準備しています

《 6月 の開催について 》

開催日：3日、10日、17日

3回の開催

開催時間：午前 10:00 ~ 10:45 (約 42 分の体操です)

体操あとに花育活動・健康遊歩道講座も随時企画中です☆ご期待!

【定員】 20名 ・お飲み物やタオルは、各自でご準備ください。

※ 当日は、動きやすい服装でお越しください。

【お問合せ】 熊本市南区馬渡 1 丁目 7 番 1 号

熊本市お達者文化会館 TEL 096-370-1672

お電話又は事務所窓口までお気軽にお問い合わせください。