１月・２月「元気アップサロン」のお知らせ

地域のみなさまへ

♡心も体も健康に　♡気軽にご参加ください

☆最初の３０～40 分がミニ講座、その後は「おしゃべり」
「つくる」「歌を唄う」など。

会場：領家公民館
南箇公民館　1/26　2/16　　大東公民館　1/12　2/2

1月6日(金)10:00～11:30	**領家公民館　講座室**
☆「冬のうたを楽しみましょう」 講師　音楽ユニット春夏秋冬	
1月12日(木)10:00～11:30	**大東公民館　体育室**
☆「私にもできる！太極拳」 講師　日本健康太極拳楊名時太極拳師範　橋場淳子	
1月20日(金)10:00～11:30	**領家公民館　講座室**
☆「今年も体操続けてはつらつライフ」 講師　浦和スポーツクラブ　健康運動指導士　小川貴	
1月26日(木)10:00～11:30	**南箇公民館　講座室**
☆「転んで怪我する家とは？＆自宅で体操」 講師　ミタカ　福祉用具専門相談員　沼田光成　他	
2月2日(木)10:00～11:30	**大東公民館　体育室**
☆「身も心もはずむ！フォークダンス」 講師　フォークダンス指導員　岡田和子	
2月10日(金)10:00～11:30	**領家公民館　講座室**
☆「あったかいからだケア」 講師　柔道整復師　あった介護ケアマネジャー　清宮祥男	
2月16日(木)10:00～11:30	**南箇公民館　体育室**
☆「必見　元気アップ体操」 講師　浦和スポーツクラブ　健康運動指導士　小川貴	
2月24日(金)10:00～11:30	**領家公民館　講座室**
☆「福祉用具界のプリンス　座ってできるとっておき体操」 講師　フロンティア　福祉住環境コーディネーター　池田真翔	

☆浦和北部第二地区社協・元気アップネットワーク共催

元気アップサロンのお問い合わせ：スマイルハウス浦和
電話　048－813－7710　FAX　048－813－7731