１０月・１１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 10/19 と 11/16　木崎自治会館　10/13

10 月 6 日(金)10:00～11:30	**領家公民館　多目的ホール**
☆「栗の実コンサート」ピアノ・フルート・リコーダーの生演奏で歌いましょう 講師　田代ひろみ他	
10 月13 日(金)10:00～11:30	**木崎自治会館**
☆「簡単にできる空手エクササイズ：理想に近づく体作り」 講師コープみらい浦和介護センター所長　滝澤浩	
10 月 19 日(木)10:00～11:30	**南箇公民館　講座室**
☆「高齢者の交通安全　交通事故事例からみる事故防止策」 講師埼玉県県民生活部防犯課・交通安全課高齢者交通安全推進員　荒木敏夫	
10 月 25 日(水)10:00～11:30	**領家公民館　多目的ホール**
☆「身体を動かすって楽しい！」　安全の為上履きをご用意ください 講師　浦和スポーツクラブ　健康運動指導士　小川貴	
10 月 31 日(火)10:00～11:30	**領家公民館　多目的ホール**
☆「歌いながら、身体を動かそう！」安全の為上履きをご用意ください 講師　栗原医療　介護予防運動士　二渡(ふたわたり)弓美子(ゆみこ)	
11月10日(金)10:00～11:30	**領家公民館　多目的ホール**
☆「シアターゲーム・表現を使って楽しく！」　上履きをご用意ください 講師　浦和オキドキ治療院　演劇工房ドラマナビ×ナビ　斉藤貴	
11月16日(木)10:00～11:30	**南箇公民館　体育室**
☆「笑ってコグニサイズ　体操で脳を活発に！」　上履きをご用意ください 講師　長谷工シニアホールディングス公認スポーツリーダー　安田あゆみ	
11月22日(水)10:00～11:30	**領家公民館　多目的ホール**
☆「貯筋（金）のすすめ！　貯めよう筋肉」　上履きをご用意ください 講師　浦和スポーツクラブ　健康運動指導士　小川貴	
11月30日(木)10:00～11:30	**領家公民館　多目的ホール**
☆栗の実コンサート」その②ピアノ・フルート・リコーダーの生演奏で歌いましょう 講師　田代ひろみ他	

☆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