１１月・１２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 11/16　12/15

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　片倉藍	
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	
12月7日(木)10:00～11:30	**領家公民館　多目的ホール**
☆「輪になろう！レッツフォークダンス！」上履きをご用意ください 講師　民生委員　岡田和子	
12月15日()10:00～11:30	**南箇公民館　講座室**
☆「折り紙で作る寿鶴とワンポイント体操」 講師　民生委員　星野美智子	
12月22日(金)10:00～11:30	**領家公民館　多目的ホール**
☆「古箏とピアノのクリスマスコンサート」 講師　ニチイケアセンター北浦和　髙橋千鶴子 ニチイケアセンター上木崎　草間　友輔	

12月26日(火)10:00～11:30	**うらわ学園　本太中学校向かい**
☆うらわカフェ「新聞紙でエコバックを作ろう」 ※バックを作りたい新聞紙をご持参ください　講師　ヘルシーカフェのら新井純子	

☆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