



多度すこやかセンター




ほっと安心カフェだより

～ 健康・ケア教室 (65才以上対象) ～

桑名市社会福祉協議会多度支所 発行 第55号

2023年

★2月～3月の予定

月	日にち	時間	内容
2月 	7日(火)	10:00～11:30	笑いヨガ
	14日(火)	10:00～11:30	練功(れんこう)
	21日(火)	10:00～11:30	笑いヨガ
	28日(火)	10:00～11:30	練功(れんこう)
3月 	3日(金)	10:00～11:30 ※事前申込必要	「健カラ体操で朝活」 講師:第一興商 音楽健康指導士 申込期間:2/1(水)～20(月) 定員:15名程度(先着順) 内容:朝の時間をリフレッシュ♪ 通信カラオケ機器DAMの介護予防・健康増進コンテンツ配信システムを利用した歌や体操で「運動・口腔・認知」機能の向上に繋がります。体を動かした後は、軽食を楽しみましょう!  参加費:300円(軽食代として※ドリンク付)
	7日(火)	10:00～11:30	笑いヨガ ★すこやかランチ 500円 1週間前までに下記までお申し込みください。 (笑いヨガにご参加の方のみ)
	14日(火)	10:00～11:30	練功(れんこう)
	28日(火)	10:00～11:30	練功(れんこう)

★「笑いヨガ」「練功」は、事前申込み不要/参加費無料です。

当日、直接会場へお越しください。また、動きやすい服装、飲み物と汗拭きタオルをお持ちください。

★会場は、全内容ともに多度すこやかセンター(多度地区市民センター隣)です。

◎新型コロナウイルス感染予防対策として、体温・体調の確認と手指消毒、会場を換気し密閉を避けています。施設の定期的な消毒及び職員のマスク着用、手洗い、体調管理、検温を徹底しております。

お願い・マスクの着用、手指アルコール消毒にご協力ください。

・体調不良の際(発熱・風邪症状等)はご利用をお控えください。



※「ほっと安心カフェ」は、住み慣れた地域でいつまでも元気にいきいきと過ごすことができると企画された健康・ケア教室です。桑名市内にお住まいの六十五歳以上の方はどなたでもご参加いただけます。お気軽にご参加ください。

お問合せ
お申込先

TEL 0594-49-2029

社会福祉法人 桑名市社会福祉協議会多度支所
〒511-0106 桑名市多度町多度1丁目1番地1
FAX 0594-48-6331 メール tado@kuwana-shakyo.com