



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57号

2023年

★6月～7月の予定

| 月                                                                                                                                                                        | 日にち        | 時 間                                                                                               | 内 容                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                          | 6 日(火)     | 10:00～11:30                                                                                       | 笑いヨガ                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                          | 13 日(火)    | 10:00～11:30                                                                                       | 練功(れんこう)                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                          | 20 日(火)    | 10:00～11:30                                                                                       | 笑いヨガ                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                          | 27 日(火)    | 10:00～11:30                                                                                       | 練功(れんこう)<br>★すこやかランチ 500円<br>1週間前までに下記までお申し込みください。<br>(練功にご参加の方のみ)                                                                                |
| <br> | 7 月 3 日(月) | 10:00～11:00<br> | 「健カラ体操」<br>講師:第一興商 音楽健康指導士<br>定員:40名程度(先着順)<br>内容: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。<br>参加費:無料<br>申込期間:6/1(木)～30(金) |
|                                                                                                                                                                          | 4 日(火)     | 10:00～11:30                                                                                       | 笑いヨガ                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                          | 11 日(火)    | 10:00～11:30                                                                                       | 練功(れんこう)                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                          | 18 日(火)    | 10:00～11:30                                                                                       | 笑いヨガ<br>★すこやかランチ 500円<br>1週間前までに下記までお申し込みください。<br>(笑いヨガにご参加の方のみ)                                                                                  |
|                                                                                                                                                                          | 25 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。

◎高齢者施設のため、感染症予防対策として、引き続き手洗い等の手指衛生のお願いと、会場を換気し密閉を避けています。

また、施設の定期的な消毒及び職員のマスク着用、手洗い、検温等体調管理を行っています。

お願い

・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。

・手指衛生と使用設備の消毒にご協力ください。



※周囲の方に感染を広げないため、ご自身を感染から守るために、マスクの着用を求める場合もあります。

※「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ようにと企画された健康・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お申し込みいただけます。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