

6月青井住区センター

令和7年

介護予防教室 【健康推進部】

「腰痛予防」

講師：理学療法士 中村恒太先生

日時：6月10日(火) 13:30～

募集人数：20名

申込：5月28日(水)～6月7日(土)

つらい腰痛を予防するには？

理学療法士の中村先生が”やさしく・わかりやすく”

お話しして下さいます。

熱中症対策事業 【悠々館】

「布で作る夏のお便り」

日時：6月25日(水) 13:30～

募集人数：20名

申込：6月3日(火)～6月11日(水)

真夏のビーチやビール、夏野菜など夏のモチーフを
詰め込んだ絵ハガキです。ちりめん布で作ります。

暑中見舞いでも、お部屋に飾っても素敵です。

住区de筋トレ 【悠々部】

日時：6月14日(土) 13:30～

尚、募集は5月30日(金)で終了しています。

住区de団らん 【悠々館】

今回の募集は6月・7月の開催分です

募集人数：15名

申込：6月3日(火)～6月11日(水)

6月の開催日

6月17日(火) 15:00～16:00頃

体操やゲームなどで楽しみます。

**** お知らせ ****
 ○ いきいき百歳体操
 6月より開催日が変わります。
 第4(土) → 第3(土)に変更です。
 6月は12日(木)、21日(土)です

状況により教室や講座が変更になる場合がございます。
 掲示板などでご確認いただくか、住区センターにお問合せ下さい。

日	月	火	水	木	金	土
1 🐌	2 健康麻雀 13:30	3 ズンパゴールド 10:45	4 みんなのカラオケ 13:30	5 転倒予防体操 13:30	6 自由にカラオケ 10:00	7
8 🍉	9 健康麻雀 13:30 脳トレピクス 13:30	10 介護予防教室 13:30	11 優雅に太極拳 13:30	12 いきいき百歳体操 13:30	13 俳句教室 13:30	14 住区de筋トレ 13:30
15 🐌	16 館内整理日 🍉	17 大人のぬり絵 13:30 住区de団らん 15:00	18 みんなのカラオケ 13:30	19 転倒予防体操 13:30	20 自由にカラオケ 10:00	21 いきいき百歳体操 13:30
22 🍉	23 足から健康体操 13:30	24 盆踊り教室 13:30	25 熱中症対策事業 13:30	26 シニアヨガ 13:30	27 レクダンス 13:30	28
29 🐌	30	 休館日：1・8・15・16・22・29				