

中央区 メンズクラブ

60歳以上
男性限定講座

8/17(月) 11:00～13:00



今回は簡単料理教室とリハビリの先生による
健康体操との組み合わせです。
男性限定で毎月1回開催しています。
お好きな時にご参加ください。

～手打ちうどんと健康体操～

11:00 うどん作り開始
11:30 寝かし時間は健康体操
12:00 うどん湯がき
12:30 試食開始

講師：ジーク訪問看護ステーション 新垣卓哉 他

場所：ふれあいセンターもも **2F**
中央区上本町西2-5-25

参加費：500円



問い合わせ 申込み

中央区社会福祉協議会

06-6763-8139
担当 (御木・福井・岩村)

中央区 メンズクラブ

60歳以上
男性限定講座



今回は**簡単料理教室**とリハビリの先生による健康体操との組み合わせです。**男性限定**で毎月1回あります。
お好きな時にご参加ください。

参加申込みは下記まで
連絡ください。
当日参加もOKです！

8/17^月

9/14^月

10/19^月

11:00～13:00

講師：ジーク訪問看護ステーション 新垣卓哉 他

場所：ふれあいセンターもも**2F** 中央区上本町西2-5-25

参加費：500円～1000円程度
(内容により異なる 保険代含む)



一流を目指す男の健康講座

年々、加齢という避けられない体の変化に気付く場面が増えます。しかし何かを変える必要はありません。大切なのは、無理のない範囲で「整える時間」を持続けること。この講座ではゆったりとした身体技法、実生活に即した知識を融合させることで、無理なく自らの心身を整える習慣づくりを支援します。

問い合わせ 申込み

中央区社会福祉協議会

06-6763-8139
担当 (御木・福井・岩村)