



笑って! 動いて! つながって!

フレイル予防講座



心も体もいきいきと、今日からできる元気習慣♪



第1部

座ってラクラクヨガ

～ゆっくり動いて、心も体もリフレッシュ～



無理なくできる
やさしいヨガで、
体のこわばりを
ほぐし、呼吸も
深く整えます。



動きやすい服装で
飲み物をご持参ください。

講師 石飛 通子さん

第2部

楽しく歌って 踊るハッピータイム

～みんなで笑って、元気の輪を広げよう!～



懐かしい歌やリズムに合わせて、
歌って、踊って、心も体も弾みます!

講師 ハートリムの皆さん

日時

11月13日(金) 13:30～15:30

受付

13:15～

会場

サン・アビリティーズいずも 2階 研修室

お申込み・
お問い合わせ



申込先 出雲市シルバー人材センター

TEL ☎ 0853-24-1787

(担当: 青木)

申込締切 10月30日(金)

いつまでも
じぶんらしく
輝く毎日を!

どなたでも参加できます。
友人知人お誘い合わせの上
ご参加ください。



主催: 出雲市シルバー人材センター 女性活躍推進委員会 女性部会

