



西部老人福祉センター 市民講座

西部老人福祉センターで2月に実施される講座をお知らせします。

2月の講座は、寒くてもご自宅で運動や余暇時間を楽しんでいただける講座を企画しました。ご参加お待ちしております。



第6回 ころとからだを癒す 大人のマンダラ塗り絵

日時 2月10日(月)13:30~14:30

持ち物 色鉛筆・クレヨン・カラーペン等

(ご自分の物を使いたい方)



その日に“塗りたい”と思った図案を選んで製作します。幾何学模様を中心ですが花や季節感のある図案も人気です。「こんな感じになった」「何色にしようかな?」とただ楽しんでいただければ、世界に1つしかない作品がうまれます。展示作品もぜひご鑑賞ください。

健康で元気な体を目指そう!



シルバーリハビリ体操



日時 2月19日(水)13:30~14:30

講師 シルバーリハビリ体操指導士 様

リハビリ体操は、道具を使わず、いつでもどこでも、ひとりでも、どんな姿勢でも行える介護予防体操です。筋力アップや関節の可動域拡大、からだの柔軟性を高め、転びにくいからだづくり、肩こりや膝痛予防、元気に歩ける筋力の維持・向上に効果があります。この機会にぜひご参加ください!

◇会場 総合福祉センター・ウェルフェア土岐 3階

西部老人福祉センター

◇対象 土岐市在住の60歳以上の人(西部老人福祉センター利用者)

◇費用 無料 ※西部老人福祉センター利用登録が必要です。(無料)

<お問い合わせ先>

〒509-5202 土岐市下石町 1060 番地 総合福祉センター・ウェルフェア土岐
土岐市社会福祉協議会 (☎: 57-6661 FAX: 57-4611)