



9月

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9月に実施される講座をお知らせします。
9月の講座は、からだところの”癒し” ”ストレス解消” を楽しみながらできる方法をご紹介します。



心とからだを癒す 大人のマンダラ塗り絵

日時 9月9日(月)13:30~14:30

持ち物: 色鉛筆・クーピー

(ご自分の色鉛筆等を使いたい方)

色を塗る事や眺めることでリラックス効果・ストレス軽減効果があるといわれるマンダラ塗り。その日の気分で好きな色で思い思いの作品を作って癒しと楽しみを感じてみませんか?手先の運動にもなりますよ。



癒しの

ハンドマッサージと リラックス体操

日時 9月27日(金)13:30~14:30

講師 中北薬品株式会社

管理栄養士 安江 宏美 様

「手」は一日中、休みなく働いている大切な部位で沢山の神経が通っています。ハンドマッサージには自律神経のバランスを整えリラックスする効果があるといわれています。今回は手から始まる体と心の癒しに体操をプラスご紹介します。

◇ 会場

総合福祉センター・ウエルフェア土岐 3階 西部老人福祉センター
(土岐市下石町1060番地) ※裏面の地図をご確認ください

◇ 対象

土岐市在住の60歳以上の方 (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)

<お問合せ先>

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