

西部老人福祉センター 市民講座

西部福祉センターで11月に実施される講座をお知らせします。

11月の講座は、前回に引き続き“マンダラ塗り絵”“シルバーリハビリ体操”を企画しました。心も体もリフレッシュしましょう。



第3回 心とからだを癒す



大人のマンダラ塗り絵

日時 11月11日(月)13:30~14:30

持ち物：色鉛筆等
(ご自分の色鉛筆を使いたい方)

自然にはない形状、幾何学模様が広がっていくマンダラと呼ばれる図形を用いた色と形の美しさが魅力の塗り絵です。アートセラピーの一種で繰り返される模様、色彩の配色によって脳にリズムを与えリラックス状態に導くと言われています。手ぶら、初参加、誰もが参加していただけます。

健康で元気な体を目指そう！ シルバーリハビリ体操

日時 11月27日(水)13:30~14:30

講師 シルバーリハビリ体操指導士

道具を使わず、いつでもどこでも、ひとりでも！どんな姿勢でも行われる介護予防体操です。「年をとっても、障がいをおっても、人間らしく暮らし最後まで人間らしくある。」という願いが込められ医師によって考案されました。肩こり、ひざ痛予防等や筋力の維持・向上に効果があります。

※マンダラ塗り絵の講座に参加希望の方へ※

申し込み不要ですが会場準備の把握の為、下記の参加表に記入し参加希望を教えてください。電話でも可。当日参加も受け付けています！！

- ◇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 ※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)

【マンダラ塗り絵】 11月11日(月)13:30~14:30 講座に参加します

★記入と該当する方に○の記入をお願いします。

◇名前

◇会員証 ある

ない