

あ つ ま れ

アクティブメンズ講座

受講者募集中!



退職してご自宅で過ごされている方、何かを始めてみたい方、
ちょっと興味がある方、ぜひ参加していただき、学んだことを
活かして地域のサロンや集まりで活躍してみませんか？

	日にち	内容・時間	場所	講師
①	9/7 (土)	9:30~11:30 レクリエーション体験 (ボッチャやスカットボールなどの遊び方やルールを 使いながら、学ぼう！)	市民福祉センター ハートピア 多目的室	社協職員
		お昼休憩(昼食は各自でお願いします。館内飲食・持ち込み OK！)		
		13:30~15:30 ストレッチ&肩こり、腰痛予防筋トレ教室 (バランスボールを使ったストレッチや体の不調に 効果的な筋トレをして健康になろう！)	市民福祉センター ハートピア 多目的室	篠原 直貴氏 (健康運動 実践指導者)
②	9/14 (土)	13:30~15:00 樽上児童センターの子ども達とレクリエーションを して遊んでみよう！(①で学んだレクリエーションを 実際に子ども達と一緒に楽しみましょう。)	市民福祉センター ハートピア リハビリホール	受講者の皆さんが 講師になって 子ども達と遊びます

【対象者】 市内在住で60歳以上の男性 【受講料】 無料

【定員】 10名 ※定員になり次第締め切り

【持ち物】 水分補給用の飲み物、室内用運動靴、汗拭きタオル

【備考】 当日は動きやすい服装でお越しください。



受講希望の方は必ず下記まで申込をお願いします！

申込み・お問い合わせ：瑞浪市社会福祉協議会

①電話 TEL：68-4148 ②社協窓口にて ③メール m-syakyo@ob2.aitai.ne.jp

申込締切：令和6年8月23日(金)まで