



健康づくりしませんか??

茨城県のコロナ対策指針は、ステージ1（感染が抑制できている状態）に緩和されました。

そこで中断していた、シルバーリハビリ体操等の活動を再開いたします。コロナ禍で高齢者の健康状態は、深刻な事になっていると筑波大学の研究グループより報告が有ります。その内容は、運動不足による体の不調、コミュニケーションが減り認知機能の低下、などです。

皆さん、この機会にシルバーリハビリ体操などの行事に参加しませんか！鳩崎では下記の通り開催していますので気軽に参加して下さい。

記

1. 開催期日・内容

開催日・時間

○ = シルバーリハビリ体操 時間=11時~12時

○ = サロン(工作) 時間=10時~12時

□ = 踊り部会 時間=10時~12時

11月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

12月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2022年1月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

輪投げ練習と懇親会は、毎月1日と15日の13:00~15:00

- 2. 場所 鳩崎本郷 公民館
- 3. その他 問合せ先 久川りま子 090-2414-1798
木内安代 090-1464-9433

シルバーリハビリ体操指導士：高山幸子・木内安代・榎本健
高橋孝義・黒田伸治

以上