

男性限定

目指せ！ナイスシニア 体操体験教室のご案内

白鷹町の3人に1人は65歳以上の高齢者です。
高齢者と言ってもまだまだ人生これから！熟年の充実した時期でもあります。
あなたはこれからの人生をどう暮らしていきたいですか？

これからも自分のことは自分でしたい！
と思っているあなた。だったら今から介護予防です。

■日時 1月23日(火) 午後1時30分～3時

■場所 健康福祉センター すこやかホール



■講師 健康運動指導士 梅津順子 氏

■服装 動きやすい服装、内ズック

※飲み物は準備します。

■申し込みは1月16日(火)まで、お電話でお願いします。

【申し込み・問い合わせ】

健康福祉課地域包括支援センター係 ☎86-0112

1月開催「のどかカフェ」のご案内

誰もが気軽に参加できる場として、「のどかカフェ」を開催しています。お茶を飲みながら参加者同士で認知症や介護、介護予防、健康づくり等について情報交換をしています。毎月第4水曜日に開催しています。

●会場 ちょぼらの家(荒砥甲373-8)

●参加料 無料

●開催日 1月24日(水)午後2時～3時30分

※申込不要。直接会場にお越しください。

【問い合わせ】

健康福祉課地域包括支援センター係 ☎86-0112

支えあう地域づくりなないろの会(福祉型小さな拠点)のご案内

誰もが健康づくりや交流を楽しめる居場所をつくりました。皆さん、お気軽においでください。

「いきいき百歳体操と茶話会」

●日程 1月19日(金)・26日(金)・2月2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)
午前10時～11時45分

●対象者 どなたでも(申込不要)

●利用料 1回100円

●持ち物 バスタオル(百歳体操時、椅子の下に敷きます。)

【特別企画】「笑いヨガ」

●日程 2月20日(火)

●対象 どなたでも(申込不要)

●利用料 300円

●持ち物 不要

※場所はいずれも「たんぼぼ」(鮎貝神明町「陽光学園グループホーム陽だまり」西側)です。

【問い合わせ・事務局】

支えあう地域づくりなないろの会

平泉 ☎85-0143 / 橋本 ☎85-3676

広告

御法要・各種宴会



幹事さんに大好評

2時間飲み放題コース

(ご予算に合わせます。ご相談ください)

(お祝いサービス)
*町内どこでも送迎無料



弁当 ¥1000～
無料配達いたします

道の駅白鷹やな公園 あゆ茶屋

TEL 0238-85-5577 FAX 0238-85-5640

《婚活応援室》

♡2月の開催日

2月14日(水)

♡3月の開催日

3月14日(水)

▼時間 午後4時～7時

▼場所 健康福祉センター

1階相談室及び「K's space」

(山口・喜多楼隣)

▼相談料 無料

■問い合わせ 健康福祉課

子育て支援係

☎86-02212