

平成26年度

地域と施設を結ぶ勉強会

せんか

地域で学びま専科

第14回「足腰を鍛える太極拳教室」

太極拳講師：山根 悦子 先生

座った
ままでも
出来ます！

体内バランスを整え、**健康増進**にも
繋がる太極拳！

ゆっくりとした動きで、**心と体を**
リフレッシュしませんか。



初心者
歓迎！

日時

平成26年11月29日（土）14:00～15:30

対象

どなたでも参加できます！

その他

持参：上靴、バスタオル（あればヨガマット）
服装：動きやすい服装

場所

地域密着型特別養護老人ホーム にじの丘 地域交流スペース
下関市菊川町大字田部223-9

問合せ先

電話 083-287-2655 にじの丘
地域交流委員会（担当：宇野、永岡、吉田、伊名田 他）

次回ご案内

平成27年1月17日（土）生活習慣病予防について

参加
無料

主催：社会福祉法人 菊水会 地域交流委員会

「地域交流委員会」とは、地域の皆さんと施設職員とが、さまざまな活動を通じて、きずなを深め、互いに手を取り合える関係をつくることを目的にした委員会です。これらの活動を通して地域貢献を目指します。

「地域で学びま専科」とは、介護や福祉に限らず、健康や食生活、老後の話など、体験や野外活動等取り入れ、楽しく交流しながら学べる勉強会です。

