

開催  
します認知症予防、寝たきりにならないための健康づくり！  
楽しい音楽に合わせて元氣にからだを動かしましょう！

## はつらつ健康ビクス

のお知らせ



「運動をしたいと思うけど、中々行動に移せない……」

「せっかく自分で運動を始めたいけれど長続きしない……」

皆さん、そんな経験はございませんか？

庄内地区公民館では皆さんのペースに合わせた運動講座を開催します。

ストレッチで肩こり・ひざ痛・腰痛の解消に繋げ、ゆるやかなエアロビクス

(有酸素運動)を通じて認知症や肥満を予防しましょう！

何歳になっても自分の足で楽しく生活できる……。

そんなからだづくりを「今から」始めてみませんか？

詳細はこちら

講師 中尾まゆみ先生 (パーソナルトレーナー・JAF A公認インストラクター)

日程 6月14日(木)、6月21日(木)、6月28日(木)  
7月5日(木)、7月12日(木) 全5回

時間 10時30分～12時頃まで

場所 庄内地区公民館 大会議室

対象 30歳代～80歳代までの男性・女性 (ご友人等をお誘いの上、ご参加ください)

料金 無料

服装 運動できる服、運動靴、着替え、汗ふきタオル、バスタオル、飲み物

定員 30名 (※定員に到達次第締め切らせていただきます)

受付 平成30年6月1日(金)より。

公民館窓口でお手続きいただくか、お電話でお申込みください。



## 展示のお知らせ

弘法山古墳桜まつり

「さくら絵画コンクール」

「さくら絵画コンクール」

「さくら短歌大募集！」

入賞作品 展示開催！

期間 平成30年6月3日(日)～  
(約1か月間展示します)場所 ゆめひろば庄内  
1F 図書コーナー及びロビー0歳～未就園児向け  
申込不要おはなしボランティア  
「ゆめの会」より

## 絵本のよみきかせ

今月は 6月12日(火)

(次回は7月10日に行います)

詳細はこちら

場所：公民館1F「図書コーナー」

時間：10:30～11:00