



南老人福祉センター 1 月行事予定

★健康気功体操（火曜日）

1/4・11・18・25

10時30分～11時30分 3階 研修室

講師：松永昭子氏

★健康体操（火曜日）

1/4・11・18・25

13時30分～14時30分 3階 研修室

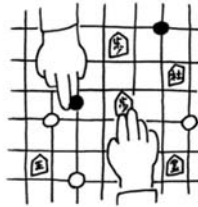
講師：高橋満里子氏

持物：バスタオル・フェイスタオル

★囲碁・将棋フリー

毎週月・水・木・土曜日

※部屋は曜日により変わります



★スマイルアップヨガ後期コース

1月6日（木）・27日（木）

10時30分～11時30分 3階 研修室

講師：柳田裕子氏・金澤由香氏

持物：バスタオル・フェイスタオル

※申込受付は終了しております



★健康体操（木曜日）

1/6・13・20・27

13時30分～14時30分 3階 集会室

講師：尾崎由紀子氏

★暗唱のすすめ

1月7日（金） 10時30分～11時30分

2階 会議室

講師：坂田兌子氏

（当日先着順受付）



★公式ワナゲ

毎週土曜日（1/8・15・22・29）

9時30分～15時30分

1階 付設作業所



★卓球フリー

1/14・15・28・29

9時30分～ 3階 研修室



★大人のリトミック♪

1月19日（水）10時30分～11時30分

3階 集会室 講師：戸辺典子氏

定員：20名 ※1階にて受付中

★やさしい動きでイイ感じ

1月21日（金）10時30分～11時30分

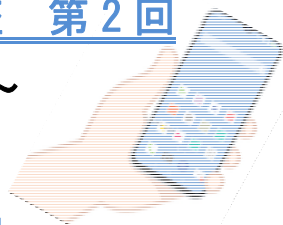
3階 集会室 講師：坂田兌子氏

（当日先着順受付）

★はじめてのスマホ講座 第2回

1月21日（金） 13時00分～

3階 集会室



★シルバーリハビリ体操

1月26日（水）10時30分～11時30分

3階 集会室

講師：シルバーリハビリ体操指導士

★船橋警察署移動交番

1月29日（土）10時00分～



★在宅介護支援センター出張相談

※詳細は決まり次第館内掲示いたします

★看護師がお話しするミニ講座

※詳細は決まり次第館内掲示いたします