

## 若返ろう！プラザ健康教室

楽しく体と頭のストレッチをしましょう！

座ってできる運動が中心です。

日 時：毎月第3水曜日

午前 10 時～11 時 30 分

場 所：雄神老人憩の家

講 師：<sup>みずしま</sup>水島 <sup>のりこ</sup>典子さん

(健康運動実践指導者)

参加費：受講料 1 回 200 円

定 員：20 人 (申込み必要)

持ち物：飲み物、タオル



## はじめよう！ 3B体操

ボール・ベル・ベルターを使って行う健康体操です。

日 時：9 月～10 月の毎月第 1 月曜日

午前 10 時～11 時 30 分

場 所：雄神老人憩の家

講 師：<sup>しぶの</sup>渋野 <sup>のぶこ</sup>伸子さん

(公益社団法人

日本 3 B 体操協会公認指導士)

参加費：受講料 1 回 200 円

定 員：20 人 (申込み必要)

持ち物：飲み物、タオル



## スマホ使いになし術

スマートフォンの使い方を

気軽に学べます。

日 時：9 月 1 1 日 (金)

10 月 9 日 (金)

いずれも午後 2 時～4 時

場 所：岡山市福祉交流プラザ雄神 会議室

講 師：<sup>はすむろ</sup>蓮室 <sup>こうじ</sup>光児さん

参加費：受講料 1 回 200 円

定 員：20 人 (申込み必要)

持ち物：スマートフォン



## 楽しいフラダンス



日 時：9 月から 10 月の毎月第 2 木曜日

午後 1 時 15 分～2 時 30 分

場 所：雄神老人憩の家

講 師：<sup>こはやかわ</sup>小早川 <sup>ますみ</sup>真州美さん

(アロハ アーイナフラスタジオ代表)

参加費：受講料無料

※初回のみ別途 1,000 円 (テキスト代)

定 員：13 人 (申込み必要)

持ち物：飲み物、タオル

共催：雄神老人憩の家



## いろど 彩り会

日 時：毎月第 3 木曜日 午後 1 時 30 分～2 時 30 分

場 所：雄神老人憩の家

内 容：①OKAYAMA！市民体操 ②季節の花のぬり絵

参加費：無料

定 員：10 人 (申込み必要)

共 催：久保東児童館



ぬり絵と体操で

心と体をリフレッシュしませんか？