

郡家すこやかテラス 7月行事案内



日付	名称	時間
9日(木)	元気体操クラス 会場:大広間	①部 10:10~10:50
23日(木)	整理券9:45~	②部 11:10~11:50
1日(水)	元気体操クラス 会場:大広間	①部 14:10~14:50
14日(火)	整理券13:45~	②部 15:10~15:50
28日(火)		
16日(木)	すこやかエイジング講座 会場:スタジオ100	14:00~15:30
24日(金)	健康サポートひろば 会場:スタジオ100	14:00~15:30

スマホ講座・イベントは、窓口または電話にて受付します

スマホ講座 7月3日(金) 9時~受付

22日(水) 会場:スタジオ100 時間:13:30~14:30

『検索力を身につけよう』 申込先着10名

24日(金) 会場:スタジオ100 時間:10:00~11:30

『インターネットやアプリを使ってみよう』 申込先着20名



5P



イベント 7月2日(木)~受付

両日ともに 会場:大広間
定員:申込先着40名



15日(水) 時間:13:00~14:00

『椅子ヨガ』 講師:岡川晴奈氏

(理学療法士×ヨガインストラクター)

身体の専門家が指導する、椅子を使ったヨガを体験してみませんか?



25日(土) 時間:10:30~11:30

『自力整体』 講師:横矢ちひろ氏(自力整体認定指導者)

体をゆるゆるゆるめて、血流をよくしていきます。

めぐりがよくなると体がすっきり軽くなることを体験しましょう♪

『すこやかエイジング講座オンライン』

会場:ロビーもしくはスタジオ100 時間:10:30~11:30

3日(金)・9日(木)・17日(金)・23日(木)・31日(金)



郡家すこやか映画会

会場:大広間

『おじいさんと草原の小学校』

29日(水) 13:00~14:45

2010年(英) 字幕

監督:ジャスティン・チャドウィック

出演:ナオミ・ハリス 他



5P



『フリー卓球』

会場:大広間

時間 9:20~16:30

11日(土)・30日(木)

31日(金)

ラケット・靴は各自で
ご用意ください



主催:川西地区福祉委員会

14日(火)『ふれあい喫茶』

会場:ロビー 時間:10:00~13:00

コーヒー(お菓子付き)100円

おしらせ



14日(火)・17日(金)

『ぷちまるしえ』

会場:ロビー 時間:10:00~
お菓子・雑貨等の販売

郡家すこやかテラス(老人福祉センター) ☎072-685-0479 受付時間 9:00~17:15(日・祝を除く)