

六原シニア連合会

年齢を重ねると体のいろいろな部分が痛み出します。 6月号

年齢を重ねると体のいろいろな部分が痛み出します。

予防のためにも運動を始めましょう。

カラオケ会



毎月第1日曜日
13時30分～
やすらぎ・ふれあい館
★6月2日
7月は7月7日

太極拳



毎月第1・第3
日曜日
午前10時00分～
やすらぎ・ふれあい館
★6月は6月2日・16日
7月は7月7日・21日

ラジオ体操



毎週火曜・金曜
午前9時30分～
東山老人福祉センター
西側
★6月7・11・14・18
21・25・28日

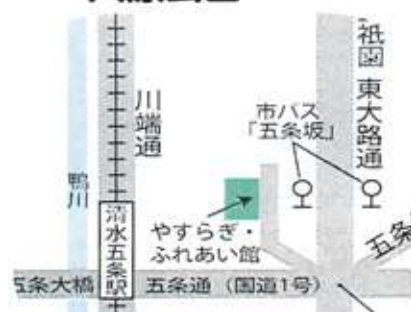
散歩の会

毎月第2・第4月曜日
やすらぎ・ふれあい横
六原公園集合
午前10時出発
★6月10日・24日

7月・8月熱中症予防の為中止

やすらぎ・ふれあい館
六原公園

東山老人福祉センターは
東山総合庁舎内西側



高齢者の健康づくり

いつてもどくもかんたんに

1. 肩こり
2. 腰痛
3. 膝痛
4. 足指痛
5. 手の痛み

A 立って B 座って C 寝て

動画は下記QRコードを読み込んでください



QRコード読み込みアプリが必要な場合があります