

香北・物部圏域 介護予防活動支援事業のご案内

ヨガ教室 (全12回)



■ 10:00~11:30 ■

10/2(水)~3/18(水)
毎月第1、3水曜日

- 場 所：保健福祉センター香北
- 講 師：久保田千秋（ヨガ療法士）
- 参加費：無料



体操教室 (全6回)



■ 14:00~15:00 ■

6/ 3(月) 6/10(月)
6/17(月) 6/24(月)
7/ 1(月) 12/ 2(月)

- 場 所：奥物部ふれあいプラザ
- 講 師：筒井由夏
(健康運動指導士・貯筋体操指導員)
- 参加費：無料

*毎回笑いながら楽しい体操と
自宅でも簡単に行える体操を
教えてくれます。



木工教室 (全4回)

■ 9:00~12:00 ■

5/8(水) 小物づくり
6/5(水) 小物づくり
7/3(水) ラックづくり
8/1(木) コの字ツール



- 場 所：奥物部ふれあいプラザ
- 講 師：木楽会
- 参加費：材料費のみ
(1回 500円~1000円)

*身近にある小物からラックまで、実用的な
作品を製作予定です



子どもたちと
一緒に！



お問合せ先

香美市社会福祉協議会

- 香北支所
(保健福祉センター香北内)
☎ 0887-59-2140
- 物部支所
(奥物部ふれあいプラザ内)
☎ 0887-58-3098

香北・物部圏域では25か所で 地域の「集い」が行われています！

「集い」
って
なあに？



「集い」では地域の皆さん、主に高齢者の方々が
中心となって近くの集会所や公民館等を集まり、
体操や食事会、季節の行事など、それぞれの特色
を生かした活動を行っています。

仲 間 健 康 生きがい

みなさんも「集い」に参加してみませんか？
地域で「集い」を始めてみませんか？

