

忍野村社会福祉協議会 受託事業

# 高齢者にここ教室のお誘い

お問い合わせ 忍野村社会福祉協議会

電話 0555-84-4121

HP <http://oshino.syakyo.cms.ne.jp/>

ホームページはこちらから (QR コード)



ここ教室は忍野村在住の70歳以上の方なら誰でも参加できます！

冬になり寒くなると家の中にこもりがちになっていませんか？

運動不足で体を動かしたい方、楽しいイベントに参加したい方、友人を作りたい方、家に閉じこもりがちで外出したい方、ご家族の方で参加して欲しい方など、ここ教室に是非参加してみませんか？



開催日 毎月開催！

裏面の日程表によります

対象者 村在住の70歳以上の方

場 所【内野地区の方】

内野老人福祉センター2階

【忍草地区・平山地区の方】

忍草老人福祉センター2階

事前申し込みや参加費はありません  
のでお気軽にご参加ください！

## ここ教室の流れ

10:30～ 健康体操



筋トシ、脳トシ、リズム体操などを行います

11:30～ 昼食

お弁当とお茶を用意しております



12:30～ レクリエーション

ピアノなど音楽鑑賞、懐かしの音楽を合唱、

落語やマジック



13:30頃 終了

# にこにこ教室日程表

村在住の 70 歳以上の方対象



開催日 毎月 1 回 午前 10 時 30 分から午後 1 時 30 分頃まで

## 【内野地区】

**11 月 14 日(木)**

**12 月 5 日(木)**

**1 月 9 日(木)**

**2 月 6 日(木)**

**3 月 6 日(木)**

## 【忍草・平山地区】

**11 月 15 日(金)**

**12 月 6 日(金)**

**1 月 10 日(金)**

**2 月 7 日(金)**

**3 月 7 日(金)**



お問合せ 忍野村社会福祉協議会 電話 0555-84-4121 HP <http://oshino.syakyo.cms.ne.jp/>