

回 覧



令和 8年 2月 1日
中山地区福祉ひろば

介護予防講座

「冷性対策

～足裏マッサージでポッカポカ～

冷え性の原因は、ストレスによる自律神経の乱れや、加齢・筋肉量減少・生活習慣の乱れなどが挙げられます。

- | | |
|--------|--|
| ☆ 日 時 | 2月 19日（木） 午前 10 時 00 分から |
| ☆ 場 所 | 中山地区福祉ひろば |
| ☆ 内 容 | 冷性改善運動 |
| ☆ 講 師 | ポジ◎ラボ 丸山 勇人 先生
(歩き方の学校代表 ■ ウォーキングコンサルタント
小さな子どもからシニア世代まで指導しています) |
| ☆ 持ち物 | タオル、飲み物、運動のできる服装 |
| ☆ 定 員 | 12 名 |
| ☆ 申し込み | 2月2日（月）から2月16日（月）迄（先着順） |

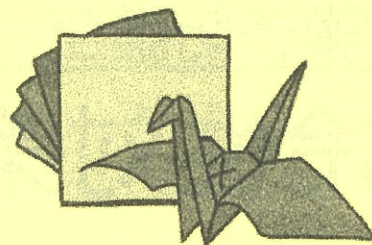


中山地区福祉ひろば ☎58-5822

裏面も見てね♪

令和8年2月1日
中山地区福祉ひろば

いきいき講座



「折り紙で 楽しく遊びましょう！」

一枚の紙から美しい花や、かわいい動物など折り出せる“おりがみ”は、日本に古くから伝わる文化としてたくさんの人々に親しまれてきました。趣味・教育・リハビリテーション効果など様々な可能性を持つ折り紙、その世界は確実に広がっています。

- ☆ 日 時 2月 13 日（金） 午後 1 時 30 分から
- ☆ 場 所 中山地区福祉ひろば
- ☆ 持ち物 飲み物 （マスク）
- ☆ 定 員 15 名
- ☆ 申込み 2月2日（月）から2月10日（火）



中山地区福祉ひろば ☎ 58-5822

裏面も見てね!!