

いきいき わくわく 教室

健康で素敵な毎日を！

2022年
9月 9日 金

9:00 >>>> 12:30

開催場所：成東文化会館 のぎくプラザ

<対象>
成東東支部地域

主催：ゴールドクラブ連合会

参加
無料

時 間	内 容
9:00~9:10	開 会 趣旨説明と各参加団体の紹介
9:10~10:30	講演：『日常生活に必要な基礎体力を知ろう』 講師：日本医科大学講師 筑波大学客員研究員 陣内 裕成 氏 ※途中休憩をはさみます。
10:30~10:45	休 憩
10:45~12:15	レクリエーション（いきわく部会） ◆ビーンボーリング ◆室内ペタンク レクリエーション待機者向けコーナー ＜各ブース＞ 参加団体 ◆千葉薬品（ヤックスドラッグ）：健康チェック 体組成測定（体脂肪・筋肉量・基礎代謝）骨密度測定 ◆社会福祉協議会：手作り品販売 ◆図書館：しおりづくり体験 ◆シルバー人材センター：小物販売、健康チェック（視覚検査、握力検査など）
12:15~12:30	いきいきイチゴ体操
12:30	閉 会

景品も
あるよ！

みんなで行こう！！



【参加団体】千葉薬品（ヤックスドラッグ）、成東図書館、シルバー人材センター、福祉作業所
※コロナウイルス感染症の状況により、延期・中止・一部内容変更になる場合がございます。

問い合わせ先

山武市ゴールドクラブ連合会（山武市社会福祉協議会 内）
☎ 0475-82-7102 担当：須田・伊藤