

観音寺南公民館

5月から「寿学級」 が開講します！

気軽に参加し、体操や音楽で身体
も心もリフレッシュしましょう！



昨年の「転倒予防リハビリ体操」講座の様子です。
安藤先生の指導のもと肩こり
や膝の痛みの原因と生き生き
体操で身体をほぐし、気分スッ
キリ、元気をもらえました。

◆講座内容を充実しました

★ 寿学級の学習内容 ★

令和6年	5月 8日	「転倒予防リハビリ体操Ⅰ」
	6月12日	「転倒予防リハビリ体操Ⅱ」
	7月 9日	「おなかのなかから健康長寿」
	10月 8日	「笑いヨガ」
	11月12日	「趣味と生きがい」
	12月10日	「楽しいマジックショー」
令和7年	1月14日	「食育（食生活）について」
	2月13日	「歌声とともに・修了式」