

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5年	5月10日	「転倒予防リハビリ体操Ⅰ」
	6月14日	「転倒予防リハビリ体操Ⅱ」
	7月11日	「ウン知育教室」
	10月10日	「笑いヨガ」
	11月14日	「趣味と生きがい」
	12月12日	「楽しいマジックショー」
令和6年	1月 9日	「高齢者の健康づくり」
	2月13日	「歌声とともに・修了式」