

子育て支援センターあかし西

令和4年12月11日(日)開催

おはなし会



12月は
クリスマスの
おはなし♪



毎月第2・4土曜日の11時から、読み聞かせをしています



とっておきのマジックも披露しました。帽子が「ひよこ」のお母さんに変身！これにはみんなビックリ！！



最後は出席カードにシールを貼ります。また次も遊びに来てね。



～休日を豊かに
楽しく健康に～

JOYくらぶ

トウモロコシ素材の粘土「パナクレイ」♪
今回は令和5年の干支「うさぎ」の壁飾りにチャレンジ！



先生の説明をよく聞いて創作開始！

パナクレイは乾くのが早いんだって！！
急げー♪



素敵な作品が出来上がりました☆

「スマイル体操」の年間登録の受付を開始します！

応募期間は
1/5～2/6まで！
詳しくはチラシを見てね！

R5年4月から「はっぴい体操」「いきいきシニア運動教室」「スッキリボディ運動教室」が「スマイル体操」となって、リニューアルされます。どの年齢の方にも月2回、運動ができる環境を整えました。
是非年間登録をして、健康の維持増進に役立ててください♪

☆プラチナクラス☆

ゆったりした運動で、椅子に座って安全に楽しく体を動かします。脳トレもしっかりして認知症予防もします。

対象…おおむね80歳以上の方

月曜日・水曜日：9時半～10時半（計月2回）



☆ブロンズクラス☆

元気に運動ができる方を対象に、体操の他にヨガ等の運動も楽しめます。

対象…おおむね20～64歳までの方

木曜日：14時～15時

土曜日：10時～11時（計月2回）



☆ゴールドクラス☆

運動強度が中くらいのクラスで、椅子に座った運動を中心に、筋力を維持します。

対象…おおむね75～79歳までの方

月曜日・水曜日：11時～12時

火曜日：①9時半～10時半

②11時～12時

いずれかの
曜日で月2回



☆シルバークラス☆

比較的強い強度の立った姿勢での運動が中心です。マットを使った柔軟体操・筋トレも行います。

対象…おおむね65～74歳までの方

月曜日・火曜日・水曜日

各①9時半～10時半 ②11時～12時

いずれかの
曜日で月2回

