



お知らせ

- ◇7月からの新講座“認知症予防の実践講座” ⇒ 月3回で月会費：1,000円の超お得！
- ◇“脳を元気に”講座 ⇒ 座学1時間（前半）＋軽運動1時間（後半）の2時間コース！
- 座学：認知症家族の会“NPO法人にこにこ会”とNPO法人“栄養ケアちっこ”の食の話
認知症になる可能性の高い生活習慣病予防対策は“楠病院”のお話をお楽しみに！
- 軽運動：自宅のできる予防対策の軽運動を行い、血行を良くし転倒防止のための筋力も～
- 第1・2・3週火曜日：10時～12時/荘島体育館、金曜日14時～16時/荘島コミセン
- ◇“安心生き生き”講座 ⇒ 今話題の『アイパッド+まさかの備え教室』で脳の活性化を～
- 第1・2・3週木曜日：10時～12時 /篠山コミセン2階会議室
- ◇“新現役（団塊シニア）”講座 ⇒ あなたの生きがい探しを応援します
- 第1・2・3週金曜日：19時半～21時 /市役所3階会議室



↑心体のいやし（久留米市荘島体育館）

《今後の倶楽部企画情報》

- ◇今話題の“アイパッド脳トレ”教室開講！
- 8月より会費3,000円（月3回）：定員10名
- 月曜日：14時～15時半（荘島コミセン2階）
- ◇3世代（子ども～高齢者）のふれあい企画
- ニュースポーツ「？」を9月に開催予定
- ◇まち旅博覧会第3弾“水天宮で太極拳”実施
- 10/14(日)に厳かな本殿の横で体感を！
- ◇倶楽部“秋の親睦会”を実施～お楽しみに！
- 日帰りバスツアーで11月に予定

指導員紹介

♥関なぎさ（はつらつエアロ）

- ※趣味：皆で楽しくお酒を飲むこと
- ※血液型：おおざっぱなO型
- ※出身：佐賀県鳥栖市
- ※夢：子供と一緒にスキューバダイビング
- ※一言：今時に珍しく4人の母です。家での子育ての疲れを皆さんと運動することで、発散させてます！
子育てアドバイスもお願いしま～す！



文部科学省推進：総合型地域スポーツクラブ

NPO法人 城南健康ふれあい倶楽部

←検索してね

事務局：久留米市中央町35-1（株）西原米店内

電話：0942-34-1861(or090-8299-1848 横道)

E-mail：kenkou@117fureai.org