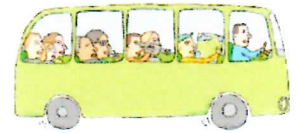




お知らせ



- ◇団塊・シニアのためのセミナー：10月13日（土）10：00～12：30
 - 市役所3階会議室：参加費500円（受講者300円）⇒あなたの生きがい探しを応援！
 - 先着30名募集中！ 第一部：活動事例紹介、第二部：参加者同士の交流会（茶菓子付）
- ◇まち旅“水天宮で太極拳”：10月14日（日）10：00～13：00（昼食：そう馬弁当）
 - 先着20名：荘厳でパワースポットを感じながら、お楽しみください
- ◇初企画“日帰り懇親旅行”：11月3日（土：祝日）9：00～16：30⇒会費4,000円
 - グラウンドゴルフ+温泉（露天・サウナ有）or 森の散策他+懇親会（カラオケ他）
- ◇第4弾！認知症予防実践セミナー：11月25日（日）10：00～12：30
 - 市役所2階くるみホール：参加費300円（受講者200円）



“脳を元気に”講座『楠病院のお話し』

キラリ久留米”認知症予防のための

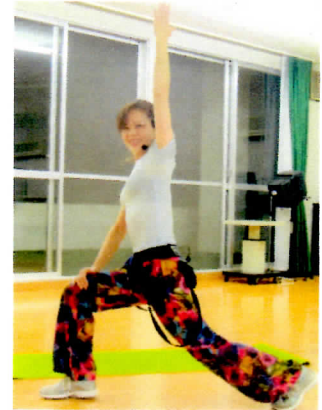
《 “脳を元気に” 講座のご紹介》

- ◇座学1時間・軽運動1時間の実践メニュー
 - 座学第1週：認知症家族の会の事例紹介
 - 第2週：認知症予防に良い食のお話し
 - 第3週：予防のための楠病院のお話し
- 荘島コミュニティーセンター2階ホール
- 火曜日10時～12時
- 金曜日14時～16時 どちらでも可
- ※会費：月3回で1,000円
- ※運動系受講者は、追加500円です

指導員紹介

- *趣味：旅行、ドライブ、食べる事
- *出身：久留米市北野町
- *好きな食べ物：①ピザ②お寿司③焼肉…好き嫌いなし
- *なりたい自分（10年目標）
 - ：自分のスタジオで沢山の方々に喜びと希望を与えられるインストラクターになりたいなあ～！
- *一言：食欲と運動の秋
 - 有酸素運動とストレッチで心も体も元気になり、美味しい御飯いっぱい食べたいですネ～！

♥塩月 富士子
(はつらつエアロ)



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

↑ホームページも検索してね↑

事務局：久留米市中央町35-1 (株)西原糸店

電話：0942-34-1861(or090-8299-1848 横道)

E-mail：kenkou@117fureai.org