

# 福祉センターの活動を知って★体験しよう2days★

## ◆体を動かすプログラム◆

2階  
集会室

講師と一緒に体を動かそう 講師：上真理子先生

**10/31(木)10:00～11:10**

“からだに関する10の質問”  
自分のからだを知って！  
一緒にからだを動かそう！



いずれも  
参加見学無料！

**10/31(木)13:50～15:00**

自分に合ったストレッチを知って  
からだを動かそう！  
皆さんと一緒に“簡単な体力測定”に  
チャレンジ！



講師と一緒に太極拳にチャレンジ！

講師：棚橋真由美先生・太極拳同好会のみなさん

**10/31(木)11:20～13:40**

元日本チャンピオンの棚橋先生と会員さんと一緒に太極拳を体験しよう！



**10/31(木)11:20～12:00 エアロバイク講習会&トレーニング相談**  
**13:00～13:40 体の気になる部分のトレーニング相談会**

玄関ホールにて

エアロバイクやストレッチボード、ステッパーの正しい使い方などの講習会！  
バスの待ち時間に！スキマ時間に！  
ちょこっと健康づくりを！

無料！



**11/1(金)**

エアロバイク・ストレッチボード・ステッパーを使ってみよう♪

軽スポーツを楽しもう！！ ♡いつでも参加OK♡

スカットボール

教養娯楽コーナー

**10/31(木) 10:00～12:00**

**13:30～15:00**

**11/1(金) 13:30～15:00**

軽快にボールを打って  
あなたもスカッと気分爽快！



ポッチャに  
チャレンジしよう！！

作業訓練室

**10/31(木)13:30～15:00**

ポッチャの醍醐味は  
一投で一気に形勢逆転  
できること！



いきいきカレッジ笑顔で体操しよう科とコラボ！in オープンカレッジ

2階集会室

講師：上村博美先生

**11/1(金)12:45～14:45**

いきいきカレッジ受講者の皆さんと一緒に  
体操やストレッチ・筋トレにチャレンジ  
しよう！

