



# 板倉町福祉センター



「こころ」と「からだ」を元気にしませんか?  
**第16期『アクティブ教室』**  
**参加者募集**

高齢者が地域の中で、いきいきとして充実した生活を送っていただけるよう、健康づくりや仲間づくりを応援する『アクティブ教室』を開催いたします。

■対象者 町内のおおむね65歳以上の方

■日程 平成26年6月5日～8月7日の毎週

木曜日 全10回

■時間 午後1時30分～午後3時30分

■内容 ①手や足などの筋力アップ体操

②日常の食生活における栄養改善指導

③□の中の機能や衛生指導

④腰痛・ひざ痛改善指導

■場所 板倉町福祉センター

■募集人数

20名(今までに参加されていない方を優先します。また、主治医に運動可能と認められた方に限ります。)

■申込期限

5月22日(木)まで。但し、定員になり次第締め切ります。

■申込・問合せ

板倉町社会福祉協議会(板倉町福祉センター内) ☎82-33900

**元気アップ健康柔体操教室**  
**が開催されました**

3月27日(木)、板倉町福祉センターで元気アップ健康柔体操教室が開催され、町内外で活動しているボランティアや介護予防サポーターが参加しました。町内で接骨院を開いている4名の柔道整復師による、柔道の動作や投げ技に呼吸法を取り入れた健康柔体操を伝授していただきました。参加者は講師の動きを参考にしながら伸び伸びと体を動かしていました。



**芸能・カラオケ発表会**

第23回カラオケ発表会が、2月14日(金)に開催されました。当日は、出演者34名が、自慢ののどを披露しました。



第17回芸能発表会が、3月14日(金)に開催されました。当日は、64名の出演者によるフラダンス、手品、踊りなどが披露されました。

