

令和7年度

元気にはつらつと暮らすための

誰でもサロン

健康体操や運動、健康講座等を通して、
楽しみや住民同士のつながりをもちませんか？

参加無料
予約不要

お気軽にご参加ください。
※飲み物をご持参ください。

🌳 内容：健康体操や運動、健康に関する講座等

🌳 日時：毎月第3水曜日（8月はお休み）

13:30～15:00

（開場は13:20）

🌳 会場：蕨市立旭町公民館 1階 集会室

🌳 対象：蕨市在住の65歳以上の方

…… 問 い 合 わ せ ……

蕨市社会福祉協議会 蕨市第一地域包括支援センター

048-434-6721（平日8:30～17:15）

※諸般の事情により、内容が変更または中止になる場合があります

開催日		内容	講師
4/16	(水)	耳の聴こえチェック会	パナソニックエイズ フリー
5/21	(水)	ゆっくりプログラム 身体をゆっくり動かして筋トレ	シンコースポーツ 株式会社
6/18	(水)	自分の姿勢を知ってみよう	まちのリハビリ室
7/16	(水)	いきいき健康講座	かわぐち心臓 呼吸器病院
8月 お休み			
9/17	(水)	元気に自立できる体力作り	株式会社 東京在宅サービス
10/15	(水)	足裏と膝関節の関係性 ～そして全身へ	まちのリハビリ室
11/19	(水)	コグニサイズ ～身体と頭を使って運動～	まじめな訪問看護 リハビリテーション
12/17	(水)	住宅火災予防講座と 防災グッズの紹介	消防局 と パナソニックエイズ フリー
1/21	(水)	骨盤底筋を鍛えて尿もれ予防	戸田中央 リハビリテーション病院
2/18	(水)	栄養のお話	蕨市役所
3/18	(水)	いきいきリズム体操	ALSOK介護 株式会社

内容は変更になることがあります。