

地域交流センター H28 11月号

しらかわ通信

秋晴れが気持ち良い季節となりました。今年もあと少しで終わりますね。

11月は気候もだいぶ涼しくなっていると思います。季節の変わり目ですので、体調を崩しやすい方も多いのではないのでしょうか。

交流センターしらかわでは、毎週金曜日によかば〜い体操を開催しているほか、水曜サロンでもよかば〜い体操を取り入れておりますので、ぜひお越しいただき、風邪などに負けない体力づくりはいかがでしょう！



9月の交流センターでは、14日に大牟田市役所長寿社会推進課の種子田様にお越しいただき、『排尿トラブル予防教室』を開催いたしました。とてもわかりやすくご説明していただき、予防体操も教えてもらいましたので、参加された方々にはぜひご家庭でも取り組んでいただきたいと思います！



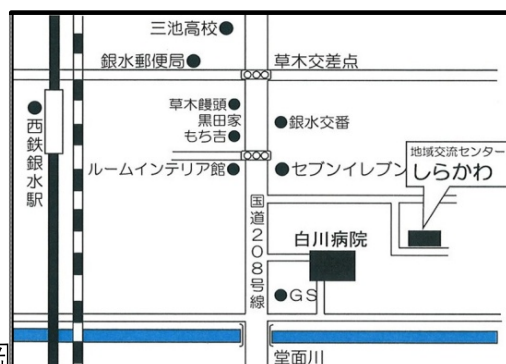
地域交流センター しらかわ

〒837-0926 大牟田市上白川町1丁目246番地

TEL 0944-53-4191 FAX 0944-56-1091

URL <http://www.shirakawa.or.jp/>

担当 : 岡





11月の予定



水曜サロン 14:00 ~ 15:30 参加費100円

2日	ペーパークラフト
9日	よかば〜い体操
16日	脳トレ
30日	お楽しみ会

※ 23日（水）は祝日のためお休みとなります。

よかば〜い体操 毎週金曜日（但し祝日はお休みです）

インストラクター：岡（午前） ・ 古賀（午後）

午前の部	10:30	~	12:00
午後の部	14:00	~	15:30

※ タオル・飲み物をご持参ください

いきいきフェスタ in しらかわ

11月27日(日)に、白川校区で「いきいきフェスタ」という健康展が開催されます。
ご興味ある方はぜひご来場ください。詳細は別紙にてご案内いたします。

日 時：11月27日（日） 9:00~13:00

場 所：白川小学校 体育館

内 容：血中酸素濃度チェック、骨密度チェック、血管年齢チェック、
咀嚼力チェック、視力チェック、聴力チェック、緑内障かんたんチェック、
内科に関する相談、歯科に関する相談、減塩食の試食会、
ニュースポーツ体験 など