

開かれた「健康づくりの場」「明るく・仲良く・楽しい憩いの場＝居場所」づくりを
みなさまと共にすすめ、広く地域・市民の方々のお役に立てるセンターをめざしています。

ろくまる
(仮称)「**フィットネス用宗60**」体験希望者 **募集中!!**



健康づくり・機能回復訓練

7月 グランドオープン目指して!!

～初めての方も安心 60歳からの体力づくり～

☆**筋カトレーニングマシン 6種導入!!**

- | | |
|-----------------|--------------|
| ①レッグプレス | 足・腰 |
| ②レッグエクステンション | 太もも・ふくらはぎ |
| ③アブダクション・アダクション | 太ももの内側と外側の筋肉 |
| ④リカンベントバイク | 下半身の強化 |
| ⑤シーテッドロー | 上腕二頭筋・背筋 |
| ⑥ショルダープレス | 肩と腕 |

開館日毎日 午前9:30～11:00 午後1:00～2:30

(運動指導員による指導は、お一人に週1回です)

☆**体操ウォーキング教室**

- ☆しずおかでん伝体操
- ☆ノルディックウォーク
- ☆カラオケ体操(歌いながら楽しく体操)

☆**リラックス自由コーナー**

- ①ウォーターマッサージベッド
- ②下肢用エアーマッサージ機
- ③交流高圧電界保健チェア
- ④マッサージチェア

🚩 **《5月のおすすめ企画》**

城山中学校吹奏楽部 演奏会

～こどもの日企画:中学生との楽しいひとときを! 小学生・園児のかたも じいじ・ばあばと一緒にどうぞ～

5月10日(土)

11時～12時 2階大広間①②③全

- ・演歌メロディー
- ・スタジオジブリメドレー
- ・宇宙戦艦ヤマト・あまちゃん
- ・校歌・・・・

企画協力:城山中学校吹奏楽部

利用者懇談会(隔月開催)

5月24日(土)

10時30分～12時

職員と、また利用者どうしで自由懇談

テーマ:25年度のふりかえりと26年方針

健康講座:口腔ケア

～お口の機能について楽しく学びましょう～

5月14日(金)

10時半～11時半

- ★摂食・嚥下について
- ★誤嚥性肺炎予防のためのケア
- ★お口の体操など

企画協力:静岡市健康づくり推進課

用宗保育園 おゆうぎ交流

5月21日(水)11時

園児の皆さんにおゆうぎをしていただきます。園児の皆さんへ交流お礼に何かして差し上げられる

企画・参加を募集中!



生活講座:



私のエンディングプラン

5月25日(日)

10時～11時半

～今を安心して美しく生きるためにこそ～

- ☆緊急時の備え
- ☆生前の備え

企画協力:静岡県遺言書協会
行政書士事務所

募集!!

引き続き ご利用者・地域の皆様のサポート ボランティアを募集中!!

あなたの持てる力をお貸しく
ださい

いつでもお気軽にどうぞ! 「館内見学」お一人でも、ご家族・お知り合いとも

