

住所: 緑区若柳1207-4 「内郷診療所」バス停から徒歩3分、無料駐車場あり

## 6月の生きがい大学

### 笑える脳トレ・認知症予防ゲーム

・日時 6月19日午後1時30分～3時まで  
 ・講師 藤本 肇氏 (シニア大学)



・内容 認知症予防になるようなパズル・クイズ・ゲームを交え、体と脳の両方を活性化し若返らせる方法を体感できます。また、逆走など高齢者の運転ミスを防ぐための運動も練習体験して頂きます。  
 ・定員 30名 6月12日までに申し込みください。  
 ※けんこう号をご利用の場合、申し込み時に申し出願います。



## 6月の企画提案事業

- ・健康麻雀教室  
6月 8日 (土) 13時～16時
- ・囲碁、将棋サロン  
6月15日 (土) 13時～16時



## リフレ新規事業

- ・健康体力測定&ラクラク手ぬぐい体操  
6月27日 (木)

体力測定 13時～15時 **参加費無料** 時間内随時受付  
 内容 Inbody (体組成測定)・握力・垂直飛び  
 開眼片足立ち・長座体前屈・全身反応時間

Inbody測定でわかるものとは…  
 体の体成分 (水分量など)・体重・体脂肪・筋肉量  
 筋肉バランス・内臓脂肪レベルがわかります。



ラクラク手ぬぐい体操 15時～16時半 **参加費500円**  
 内容 手ぬぐいを使用した肩こりの予防・改善運動  
 参加の方は必ず**手ぬぐい**を持参してください。

## 5月の生きがい大学

令和最初の生きがい大学は夏の花の寄せ植えを実施しました。当初予定していた講師が体調不良のため、まち・みどり会社のご協力により何とか開催することが出来ました。  
 座学で花の栽培における注意事項を分かり易い説明で学んだ後、4種類の用意された夏の花の寄せ植えを行い、各自アレンジされた鉢を大切に持ち帰りました。



## 6月休館日

6月19日 (日) 全日  
 館内清掃のため休館致します。



## 6月の利用申込み状況 令和元年 5月30日現在

日・曜日	1(土)		2(日)		3(月)		4(火)		5(水)		6(木)		7(金)		8(土)		9(日)		10(月)		11(火)		12(水)		13(木)		14(金)		15(土)		16(日)		
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後			
ふれあいルーム1	X				X		X	X	X	X	X	X		X				X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
ふれあいルーム2					X	X	X			X	X			X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
研修室			X	X	X	X			X	X	X	X	X					X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
調理実習室									X	X																X	X					X	X
会議室					X	X	X	X	X	X	X	X	X			X	X			X				X	X	X	X				X	X	

休館日

日・曜日	17(月)		18(火)		19(水)		20(木)		21(金)		22(土)		23(日)		24(月)		25(火)		26(水)		27(木)		28(金)		29(土)		30(日)					
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後				
ふれあいルーム1	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
ふれあいルーム2	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
研修室	X				X	X	X							X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
調理実習室														X	X					X			X	X							X	X
会議室	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	

