

高齢者のための いきいき 教室

参加無料

定員 40 名（先着順）



2025 年

5 月 11 日

日時

13:00~16:00

（受付 12:30~）

会場

成田公民館 大ホール、研修室等
宮城県富谷市成田1丁目1番地1

「特定非営利活動法人 NoDa」では、人生 100 年と言われている時代の中、高齢者に元気な身体で人生を楽しんでもらうための講座を開催いたします。身体を動かす講座（×2）、頭を使う講座の3つを時間制で体験してもらい、自分に合う生きがいを見つけて貰いたいと思います。

内容

グラウンドゴルフ

初心者大歓迎！

新たな仲間と一緒に楽しもう



体操

（デイサービスの集団体操）

デイサービスの方をお招きした特別講座

健康な体づくりをしよう



時間制（30~40 分）ですべて体験できる

ワークショップ

『アート × 福祉 思い出パステル』

芸工大生が考案した

ワークショップを体験！

思い出をアートに変えた絵ハガキづくり



これらの講座には、身体機能の維持・向上、血流を良くする、運動習慣に繋がる、認知症予防などの効果があります。また身体以外にも、コミュニケーションの向上、日常生活の楽しみ、自分の様々な側面を知れるなど、内面的な部分にも効果があります。



申し込み方法

申し込みフォームは裏面をご覧ください▶



(2022nm75@stu.tuad.ac.jp)



(022-1234-5678)

10:00~17:00