

共催

pal*system
パルシステム茨城 栃木



社会福祉法人
那珂市社会福祉協議会

生きがいづくり講座



昨年大好評だった「生きがいづくり講座」を開催します！
イスを使ったヨガ体操やツボ療法と生演奏コンサート、
作品づくりをおして癒やし効果を体感いただける
講座を用意しました。ぜひ、参加して楽しいひとときを
お過ごしください。

参加費
無料
定員 **10** 名
申込多数の場合は抽選

健康で生きがいのある豊かな暮らし

第1回 **10月3日**(木)
10:00~12:00

楽しくイスヨガ

インド中央政府公認
sVYASAヨガインストラクター

石崎 奈保子

心地よく体を動かしてリフレッシュしながら心と体を健康にイスに座ったままできるヨガのポーズと呼吸法で無理なく体力をつくりましょう

第2回 **10月17日**(木)
10:00~12:00

ストレスと向き合う リラックスタイム

マッサージ指圧師
フルート演奏家

村上 守・村上 真理子

肩こり、腰痛、ひざ痛など、自分で簡単にできる効果的なツボ療法を体験！フルートとギターの生演奏で歌謡曲などを聞きながらゆったりとしたひとときを

第3回 **10月24日**(木)
10:00~12:00

マガジン・ピクチャー・ コラージュ療法

インストラクター
介護支援専門員

根本 美希

雑誌や広告、新聞紙などの写真や絵などを切り抜き、台紙に貼って作品をつくりながら、癒やし効果を体感しましょう！

※全日交流会実施(軽食を含む)

会場 シルバー人材センター敷地内
旧菅谷幼稚園新園舎 [那珂市菅谷3198番地]

※詳しい会場場所は裏面をご覧ください

対象 市内在住おおよそ70歳以上
3日間参加可能な方

申込期間 令和6年9月2日(月)~17日(火) 申込・問合せは下記の電話番号までご連絡ください

申込は
こちら

社会福祉法人那珂市社会福祉協議会 総務・地域支援グループ



(029) 229-0309

＜受付時間＞
月曜日~金曜日の8:30~17:15

※この講座はパルシステム共済連「福祉・たすけあい助成金」の助成を受けて開催いたします

会場周辺図



会場周辺図(詳細)

