



『すてきな笑顔、はっきり話すための体操講座』のご案内



高松市高齢者居場所づくり事業の各事業所との連携事業として
上記講座を開催します。是非ご参加下さい。

日時: 2023年12月2日(土) 9時40分～11時20分
(準備・片付け含む)

場所: は一もにー2F

講師: えんで合同会社 言語聴覚士

主催: 香川医療生協太田南支部及び高松市高齢者居場所づくり

出席の返事は、11月27日までとします。

当日はマスク着用をお願いします。

自己負担はありません。

出席される方は机等の準備・片付けの協力をお願いします。

現在進行中の班・居場所

| 名称 | 実施場所 | 日程 | 時間 | 自己負担金 | 内容 |
|-----------------|--------------|-----------------|-------------------------|-------|------------------------|
| ラジオ体操 | は一もにー 駐車場 | 月～土 (日・祭日休み) | 6:20～7:00 | なし | ラジオ体操 リンパ体操 等 |
| 脳いきいき | は一もにー2階 | 第2・4 火曜 | 13:00～14:30 | なし | 脳トレーニング 軽運動 |
| 香川医療生協 | は一もにー2階 | 毎金曜 | 10:00～12:00 | 材料代 | 手芸 趣味の会 |
| ピラティス | は一もにー2階 | 毎火曜 | 9:30～11:30 準備・片付けを含む | 300円 | ピラティス (専門講師) |
| やさしい 体操交流クラブ | は一もにー2階 | 毎水曜 | 9:20～11:30 準備・片付けを含む | 300円 | ピラティス・エアロビクス (専門講師) |

※参加希望の方は、事前に連絡をお願いします。

<お問い合わせ> 支部長 大村 888-2091
南組合員センター 888-7172





11月

● はーもにー スケジュール表 ●

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|----|--|---|-------------------------------|--|----|
| | | | やさしい体操 9:20~12:00 硬筆 15:00~17:00 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 ピラティス 9:30~11:30 | 8 やさしい体操 9:20~12:00 硬筆 15:00~17:00 | 9 | 10 趣味の会 10:00~12:00 硬筆 15:00~17:00 | 11 |
| 12 | 13 | 14 ピラティス 9:30~11:30 脳いきいき 13:00~ | 15 やさしい体操 9:20~12:00 硬筆 15:00~17:00 | 16 はーもにーカフェ 10:00~12:00 | 17 趣味の会 10:00~12:00 硬筆 15:00~17:00 | 18 |
| 19 | 20 | 21 ピラティス 9:30~11:30 | 22 やさしい体操 9:20~12:00 硬筆 15:00~17:00 | 23 | 24 趣味の会 10:00~12:00 硬筆 15:00~17:00 | 25 |
| 26  | 27 | 28 ピラティス 9:30~11:30 脳いきいき 13:00~ | 29 やさしい体操 9:20~12:00 | 30 | | |
| | | | 【ラジオ体操やっています！】 月~土 6:20~7:00 はーもにー駐車場 | | スケジュール表は10/15現在のものです | |

12月

● はーもにー スケジュール表 ●

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---|--|---|---|--|----------------------|
| | | | | | 1 趣味の会 10:00~12:00 硬筆 15:00~17:00 | 2 |
| 3  | 4 | 5 ピラティス 9:30~11:30 | 6 やさしい体操 9:20~12:00 硬筆 15:00~17:00 | 7 | 8 趣味の会 10:00~12:00 硬筆 15:00~17:00 | 9 |
| 10 | 11 | 12 ピラティス 9:30~11:30 脳いきいき 13:00~ | 13 やさしい体操 9:20~12:00 硬筆 15:00~17:00 | 14 | 15 趣味の会 10:00~12:00 硬筆 15:00~17:00 | 16 |
| 17 | 18 | 19 ピラティス 9:30~11:30 | 20 やさしい体操 9:20~12:00 硬筆 15:00~17:00 | 21 はーもにーカフェ 10:00~12:00 | 22 趣味の会 10:00~12:00 硬筆 15:00~17:00 | 23 |
| 24 | 25  | 26 ピラティス 9:30~11:30 脳いきいき 13:00~ | 27 やさしい体操 9:20~12:00 硬筆 15:00~17:00 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | 【ラジオ体操やっています！】 月~土 6:20~7:00 はーもにー駐車場 | | スケジュール表は10/15現在のものです |