

# はつらつ体操・ゆのゆの水曜会

## IN 池ノ島



はつらつ体操は第1・3水曜日に運動指導員に来てもらい、椅子に座ってできる体操を中心に運動を行っています。

ゆのゆの会は第2・4水曜日にボランティアの方やLSAで様々なイベントを開催しています。

対象者は、誰でも参加できます。申込は、材料費等がかかる時にお願いしています。

連絡先は、**LSA【0797-85-4501】**まで！

11月予定 はつらつ体操 4・18日 ゆのゆの会 11・25日 予定

| 10月の予定             | 池ノ島デイサービスセンターにて                                 |
|--------------------|-------------------------------------------------|
| 7日<br>10:00～11:00  | 椅子に座って行う体操を中心にゲームをしながら運動を行います。費用400円 申し込み不要 下ばき |
| 14日<br>13:30～15:00 | カラオケ<br>費用100円 お茶お菓子付き 申し込み不要                   |
| 21日<br>10:00～11:00 | 椅子に座って行う体操を中心にゲームをしながら運動を行います。費用400円 申し込み不要 下ばき |
| 28日<br>13:30～15:00 | 屋台でお馴染み！ベビークステラ作り<br>費用100円 申し込み24日迄            |