

女性のための体力づくり教

骨盤底筋体操

緩んだ骨盤底筋群を鍛えて尿失禁予防。お腹や背中、太ももなどもいっしょに鍛えられ、姿勢も整えられますよ！



9月4日(火)より 全6回
午後1時～2時半
やよいの園 大広間にて

2回目以降日程
9月18日・10月2日・16日
11月6日・20日 ※すべて火曜日

対象：65歳以上の中野区在住の女性
定員：先着20名 参加費：無料
講師：牧野美奈子氏（機能訓練指導員）
申込み：8月6日（月）～ ＊日・祝日を除く
ご本人が直接やよいの園へ。電話不可

介護予防総合講

夏バテ解消！

椅子ヨガ

8月27日(月)
午後1時～2時半
やよいの園大広間にて

家の外と内の温度差で自律神経が乱れがち。ヨガのポーズを深い呼吸をしながらとることで、自律神経のバランスを整えていきましょう。



講師：武田恵理子氏（ヨガインストラクター）
対象：65歳以上の中野区民
定員：先着25名 参加費：無料
申込み：8月6日（月）～
ご本人が電話または窓口まで

レース切り絵で脳活

切り絵専用のはさみを使います。
モチーフは「木の実」です。

8月31日(金)

午前クラス 9時半～12時
午後クラス 1時～3時半

やよいの園 大広間にて

参加費：プリント1枚10円
対象：60歳以上の中野区在住の方
定員：午前か午後どちらか選択、各先着12名
申込み：8月10日(金)以降の平日～
ご本人が電話または直接やよいの園へ



窓口に見本があります

| | | | | |
|-----------------|----------|-----------------------|--|---|
| おとらくえ 若返り音楽園 | 8月6日(月) | 午前10時～11時半 2F大広間にて | 陽気な先生たちと一緒に音楽を楽しみましょう！ 参加無料。直接会場まで。 講師：濱田幸子氏・松島裕子氏（音楽療法士） |  |
| 初心者 向け 社交ダンス | 8月2日(木) | 午後1時～3時 2F大広間 | いっしょにダンスを楽しみましょう！参加無料。 運営ボランティア：中島一氏 石井瓊子氏 |  |
| 写仏の時間 | 8月13日(月) | 午前9時半～11時 1F和室にて | 筆ペンで下書きの写仏をなぞって仕上げます。 プリント1枚10円。筆ペンをご持参下さい。 |  |
| 書写の時間 | 8月20日(月) | 午前9時半～11時 1F和室にて | 小倉百人一首をかかなや漢字でなぞります。 プリント1枚10円。筆ペンをご持参下さい。 |  |
| 写経の時間 | 8月27日(月) | 午前9時半～11時 1F和室にて | 般若心経を筆ペンでなぞり書きをします。 プリント1枚10円。筆ペンをご持参下さい。 |  |
| 盆踊りで健康体操 | 8月29日(水) | 午前10時～11時半 2F大広間にて | 馴染みの曲で踊りながら体を動かしましょう！ 参加無料。講師：坂東扇紫恵(河野雅子)氏 |  |
| そろばんで脳トレ | 8月22日(水) | 午前10時～11時 3F会議室にて | そろばんをはじいて脳トレしましょう！直接会場へ。 プリント代1枚10円またはテキスト150円。 講師：村田秀男氏(元全国珠算教育連盟東京支部長) |  |

お問い合わせ やよいの園 開館時間：午前9時～午後5時(日・祝休館)
中野区弥生町3-33-8 TEL03-3370-9841

- * 中野区在住の60歳以上の方がご利用できます。
(地域交流、団体利用はこの限りではありません。)
- * 利用証を発行しますのでご登録(無料)ください。
- * 登録には身分を証明するものと緊急連絡先が必要です。

【併設施設】 弥生の園高齢者在宅サービスセンター TEL 03-3370-9841
弥生の園居宅介護支援センター TEL 03-5358-5730



検索

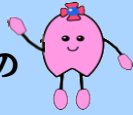
HP検索：弥生高齢者在宅サービスセンター

8月の予定

(自)自由参加 その他の講座は申込制

熱中症対策してますか

夏の暑い時間帯は
やよいの園で暑さをしの
いで過ごしませんか？
憩いの場ではご飲食もできます。
お茶もご用意してます。
どうぞ、ご利用ください。



| 1(水) | | 2(木) | | 3(金) | | 4(土) | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|---|--|--|--|---|--|
| 映画の日 主催:やよいシネマクラブ (自)午後12時～ ふりふり体操 | | (自)午後1時～ 社交ダンス | | (自)午後12時～ ふりふり体操 | | 10日(金) (自)午前9時～ 健康相談 和室にて  | | | | | |
| 6(月) | | 7(火) | | 8(水) | | 9(木) | | 10(金) | | 11(土) | |
| (自)午前10時～ 若返り音楽園 (自)午後12時～ ふりふり体操 | | | | 午前10時～ アートで脳トレ (自)午後12時～ ふりふり体操 午後3時～ みんなの体操 | | | | 午前9時15分～ My体組成♥体力測定 (自)午後12時～ ふりふり体操 午後3時～ ヨガ体操 | | 山の日 | |
| 13(月) | | 14(火) | | 15(水) | | 16(木) | | 17(金) | | 18(土) | |
| (自)午前9時30分～ 写仏の時間 (自)午後12時～ ふりふり体操 | | (自)午前10時～ 大人のぬり絵 午後1時30分～ はみんぐ体操 女性クラス 午後2時45分～ はみんぐ体操 男性クラス | | (自)午後12時～ ふりふり体操 | | | | (自)午前10時30分～ 元気湧くわく講座 (自)午後12時～ ふりふり体操 | | 17日(金) 午前9時30分～ 三療サービス 和室にて  | |
| 20(月) | | 21(火) | | 22(水) | | 23(木) | | 24(金) | | 25(土) | |
| 午前9時15分～ My体組成♥体力測定 (自)午前9時30分～ 書写の時間 (自)午後12時～ ふりふり体操 | | | | (自)午前10時～ そろばんで脳トレ (自)午後12時～ ふりふり体操 午後3時～ みんなの体操 | | | | 午前9時15分～ My体組成♥体力測定 (自)午後12時～ ふりふり体操 午後3時～ ヨガ体操 | | 24日(金) (自)午前9時～ 健康相談 和室にて  | |
| 27(月) | | 28(火) | | 29(水) | | 30(木) | | 31(金) | | 水分 とってね!  | |
| (自)午前9時30分～ 写経の時間 (自)午後12時～ ふりふり体操 午後1時～ 夏バテ解消椅子ヨガ | | (自)午前10時～ 大人のぬり絵 午後1時30分～ はみんぐ体操 女性クラス 午後2時45分～ はみんぐ体操 男性クラス | | (自)午前10時～ 盆踊りで健康体操 (自)午後12時～ ふりふり体操 | | | | 午前9時30分～ レース切り絵 午前クラス (自)午後12時～ ふりふり体操 午後1時～ レース切り絵 午後クラス | | | |

大人のぬり絵 3F会議室にて

8月14日(火) 28日(火)

午前10時～11時45分

プリント1枚10円。色鉛筆持参。



My体組成♥体力測定

8月10日(金) 20(月) 24(金)

予約制 9時15～11:30

新規募集7名 参加費初回のみ100円

60歳以上の中野区民で誕生日が奇数月の方
申込み 8月2日(月)～ 電話または窓口まで



ふりふり体操 月・水・金 *祝日は休み

午後12時～12時45分 参加無料
気軽な体操です。直接2F大広間へ



健康相談 1F和室にて

8月10日(金) 24日(金)

午前9時～12時

協力:南中野地域包括支援センター保健師



三療サービス 1F和室にて

8月17日(金) 当日受付

1回45分 900円

窓口受付:9時～ 電話受付:9時15分～

