

ふらっと来てね いきいきライフパーティー

参加無料
申込不要

時 7月4日(水)13:30~15:30
(毎月第1水曜日13:30から開催
※2018年12月まで)

場 福祉の家 集会室



みんなで笑って動いて、
あっと言う間に終わっちゃった!



どうしよう!
若返っちゃう
(笑)



ここ来ると
みんなが友だち
みたい!

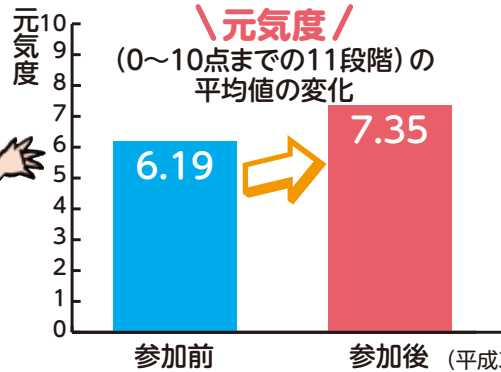
あたまスッキリ
からだスッキリ



元気度アップの効果があらわれています!

参加者の元気度を参加前と後でアンケートして比べたところ、平均で1点以上も元気度がアップしました。

みんなで笑って、
楽しく体を動かす
ことが、元気に
なるヒケツです!



参加者31名中
19名の元気度が
上昇!
(9名変化なし、
3名低下)

“ながくてハーモニー体操”お披露目・体験会

長久手応援ソングに合わせて、市民の皆さんと体操を作りました。
心と体を調和させて元気になる体操を体験してみませんか。

時 7月16日(月・祝) 13:30~14:30 場 市役所西庁舎3階 研修室

定 定員60名 申 要申込 長久手温泉(☎64-3511)、長寿課(☎56-0639)

参加
無料



体を動かすちょっとした習慣で毎日笑顔で過ごそう!
このリーフレットは市役所や長久手温泉ござらっせで配布中です!!

カンタンなのに
効果バツグン!

やってみよう



不思議と
体が軽く
なるんだよね!



イラスト：真希ナルセ