

あらいエンジョイ広場

中野元気塾

2014 秋コース

に参加しませんか？



気軽に楽しく身体を動かせるんだよね～

カラオケのお部屋でみなさんご存知の
あらいエンジョイ広場にて、

**みんなで一緒に
健康づくりを楽しもう～**
というプログラムが始まります！



ティータイムの
おしゃべりも
楽しいわよ～

10 名の方を募集します♪

このプログラムは、高齢者の健康増進、介護予防、
そして参加者同士の交流を大事にします。

- ♪ 日 程 9月2日(火) 第1回スタート!(全10回)
9月9日、16、30日 10月7日、14日、21日
10月28日 11月4日、11日 (すべて火曜日)
- ♪ 時 間 午後1時15分～2時45分
- ♪ 場 所 あらいエンジョイ広場 DAM倶楽部中野内 ☎(5942)8030
- ♪ 参加費 **無料** 普段着のまま気軽な格好でお越しください。

ティータイム

毎回テーマに沿った楽しい
会話で交流を深めます。

内
容
は
：

歌声タイム

みんなで一緒に声を出して
心も体もリフレッシュ♪

歌謡体操

懐メロに合わせて無理なく
体を動かしましょう。

その他、音楽を活用した楽しいプロ
グラムで、心と体をリフレッシュします。

※プログラム監修
東北福祉大学 予防福祉健康増進推進室

おひとりでも大丈夫！ 是非、ご参加ください！
次の元気塾の日が待ち遠しくなりますよ～

主 催 DAM倶楽部中野
 協 力 新井区民活動センター運営委員会
 申 込 ☎(3389)1310 野中・吉谷