南部老人福祉センターQR コード

# 令和６年４月の主な行事予定

## ≪全て参加無料・赤色の行事は事前申込要≫

| | | |
|---|---|---|
| 木曜日以外 | 朝の体操広場 | 11：00～11：30 |
| 11.25 日（木） | 健幸運動教室 | 10：00～11：30 |
| 5 日（金） | 巡回健康相談<br>身長・体重・血圧・BMI・体脂肪率・筋肉量・骨量・内臓脂肪レベル・基礎代謝量測定） | 13：00～15：00 |
| １８日（木） | 健やか教室 | 10：00～11：30 |
| １９日（金） | Dr.ヒロシ先生の健康教室〔第１回目〕<br>認知症を知り、認知症を予防する | 講義　１３：３０～１４：３０<br>相談会　１４：３０～１５：００ |
| ２４日（水） | みんなで楽しく歌おう！<br>昭和歌謡 | 13：00～14：30 |

新年度に入りました。　南部老人福祉センターの使用許可証は更新が必要です。必ず、受付で更新の手続きをお願いします。

今年度は、こころとからだ診療所院長の萩野寛先生の健康教室を４回シリーズで開講します。毎月第４水曜日はボランティア団体≪和洋研≫による生バンド演奏でみんなで昭和歌謡をうたいましょう！奮って参加ください。

南部老人福祉センター　宮崎市大字恒久 5124 番地　☎0985-51-6007✉nanbu51-6007@miyazaki-catv.ne.jp