

特別講座 (2回/年、9時~12時) 参加費: 500円/回

### 健康に関する講習会

9時~10時  
 専門家を招き講習会を実施致します。



休憩: 10分

### あなたの素敵発見講座

10時10分~12時10分  
 協力: 認定 NPO 法人プラチナ美容塾  
 素敵シニアがボランティアに輝く社会へ!  
 (2017 年度女性活躍推進大賞受賞、高齢者施設での美容ボランティア活動や地域フェスタ等のブースで活躍)  
 美容がプラチナ世代を、元気にする! あなた自身が輝くためのヒントを講座と美容体験ブースで見つけて下さい。(男性大歓迎)



### 無料体験教室

**会員募集中!!**

日時: 9月4日、11日  
 場所: 取手市役所  
 内容: 鍵盤ハーモニカ、美容講座(9月4日及び25日)  
 詳細は別紙「プラチナ」をご覧ください。

無料体験は終了しました

入会ご希望の方は、  
 直接会場にお越しください。

### 開催要項

費用: 入会金 500 円、年会費 1,500 円、保険料 500 円、参加費 500 円/回(参加の都度)  
 平成 30 年度は入会金及び年会費は無料です。  
 日時: 毎月第 1・2・3・4 火曜日、9 時~12 時  
 場所: 取手市役所藤代庁舎 3 階会議室(会場が変更になる場合があります)  
 主催: 特定非営利活動法人総合型地域スポーツクラブ取手セントラルクラブ  
 (略称: NPO 法人取手セントラルクラブ)  
 理事長 廣木 麗子 事務所 取手市新取手 1-29-1  
 お問合せ先: NPO 法人取手セントラルクラブ 理事 長嶋信二郎 自宅電話: 0297-835671

2018 年 10 月開講!!

どなたでも参加できる  
 健康で楽しいサークル

# プラチナ 健康 教室

#### ◇多様なプログラム

- ・鍵盤ハーモニカ ・ヘルシーダンス
- ・けんこう吹矢 ・笑いヨガ
- ・コーヒープレイク

おしゃべり、飲み物でリラックス

#### ◇専門の講師が丁寧に指導

#### ◇取手市介護予防・日常生活支援

総合事業補助金事業

~健康で輝くプラチナ世代に~




NPO 法人

特定非営利活動法人 総合型地域スポーツクラブ

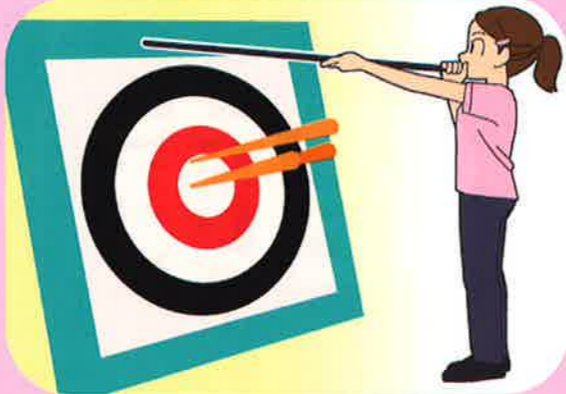



取手セントラルクラブ

定期開催教室：第1・第3火曜日、9時～12時

<p>9時～10時</p>	<p><b>鍵盤ハーモニカ</b></p> <p>簡単な曲から始めます。 全ての身体機能「耳、目、唇、舌、喉、鼻、肺、指、脳、心」を使用し、認知予防、介護予防になります。 呼吸器強化、飲み込み機能強化、咀嚼機能強化。</p>	
---------------	--	--


休憩:10分

<p>10時10分～11時10分(希望の種目をお選び下さい)</p>	<p><b>けんこう吹矢</b></p> <p>瞬間的に強い呼吸を行います。 全身の細胞を活性化させ、自律神経の働きをよくするため、老化の防止や美容にも効果的です。</p>	
------------------------------------	--	---

<p>ヘルシーダンス</p> <p>インナーマッスルを鍛え、筋力アップと正しい姿勢を守ります。 音楽のリズムに合わせて身体を動かし、柔軟性、バランス力、体幹筋力を鍛える。</p>	
---	--

<p>11時10分～12時</p>	<p><b>コーヒーブレイク</b></p> <p>運動の後、飲み物を飲みながらリラックスしていただきます。(自由参加)</p>	
-------------------	--	--

定期開催教室：第2・第4火曜日、9時～12時

<p>9時～10時</p>	<p><b>鍵盤ハーモニカ</b></p> <p>簡単な曲から始めます。 全ての身体機能「耳、目、唇、舌、喉、鼻、肺、指、脳、心」を使用し、認知予防、介護予防になります。 呼吸器強化、飲み込み機能強化、咀嚼機能強化。</p>	
---------------	--	---

休憩:10分

<p>10時10分～11時10分</p>	<p><b>笑いヨガ</b></p> <p>笑いの体操とヨガの呼吸法を合わせた運動。 笑いは健康に良く、人間関係を豊かにしてくれます。何より笑っていると気分が良くなります。 ・笑いの効果がしっかり得られる。 ・笑いの量が確保できる。</p>	<p>笑いヨガ(へっへ)</p> 
----------------------	--	---

<p>11時10分～12時</p>	<p><b>コーヒーブレイク</b></p> <p>運動の後、飲み物を飲みながらリラックスしていただきます。(自由参加)</p>	
-------------------	--	---