

他にもまだまだ  
チャレンジ  
いっぱい♪

いずみ中央

# チャレンジウィーク



令和3年 11月29日(月) ~ 12月5日(日)

	内容	日にち	時間
☆事前のお申込みが必要ですよ☆	①体力測定 (身長、体重、BMI、握力、開眼片足たち、 長座体前屈、フレイルチェック等)	11月29日(月) 12月3日(金)	10:00~/11:00~ *2部制/各10名
	②免疫力UP教室 (おなか元気講座、手洗いチェック)	11月30日(火)	10:00~12:00
	③薬剤師による健康測定会 (骨密度・ストレスチェック等)	12月2日(木)	10:00~/10:50~ *2部制/各10名
	④便利な福祉用具体験会	12月3日(金)	13:30~15:00
	⑤認知症サポーター養成講座 	12月4日(土)	10:00~11:30
	⑥ノルデックウォーキング体験会	12月5日(日)	10:00~11:30
	⑦アロマワックス ~火を使わない香りのキャンドル~を作ろう	12月5日(日)	13:30~15:00
	⑧ハマトレ体験教室 	11月30日(火) 12月2日(木) 12月4日(土)	13:30~14:30

☆お申込み方法☆

電話、もしくは窓口にて 11月8日(月) 10:00~ 受付開始 (先着順)  
電話 045-805-1700



☆申し込み不要 期間中毎日開催☆

お楽しみ袋釣り

時間 13:30~14:30



DVD 上映会

☆期間中毎日開催☆ ボランティアルーム  
『消費者トラブル被害防止 DVD』

☆12月5日(日)☆

ロータリーに

いっずんが遊びに来るよ!