

■らくらく健康塾(パワーアップコース)

- 期** 4月14日(金)～6月23日(金)
毎週金曜日・全10回 ※5月5日(金)はお休み
- 時** 午前10時～11時30分
- 場** 総合センター
- 対** 65歳以上のかた
- 定** 15人(新規者優先)
- 費** 無料
- 申** 3月1日(水)～9日(木)



令和5年度のらくらく健康塾は、2種類のコースをご案内します。
毎年参加していただいているかたはもちろん、今まで参加したことがないかたや最近参加されていないかたも、お誘いあわせてご参加ください。

★パワーアップコース

立位中心のコースです。体力向上のため、ウォーキングやサーキットトレーニングなどを実施します。

★元気アップコース

座位中心のコースです。現在の体力を維持するために、身体の調子に合わせた運動をします。
各コースの詳細は、今後の広報みなのでお知らせします。

み～んなと **手** で **話** そう 簡単手話入門

【卒業式】 両手の拳を向かい合わせて左右に置き、そのまま上げるのと同時に軽く頭を下げます。この表現には「卒業」「修了」という意味があります。次に、下向きに指を伸ばした手を揃えて前に出し、左右に開きます。この表現には「式典」という意味があります。



動画は
こちら



【入学式】 指を伸ばした両手掌を自分に向けて、本を読むように並べます。この表現には「学校」という意味があります。次に、両手人差し指で漢字の「入」の形を作り、前へ倒します。この表現には「入る」という意味があります。次に、下向きに指を伸ばした手を揃えて前に出し、左右に開きます。この表現には「式典」という意味があります。



動画は
こちら



協力：ちちぶ広域聴覚障害者協会