



ウエルカフェ吉川美南



Welcafe

モクセイ広場

参加無料

優れモノ情報サロン

健康、美容、日常生活に役立つ知識とモノを知って、見て、触って、体験する情報サロンです

毎月 第2金曜 開催	9/9 (金) 11:00-12:00	10/14 (金) 11:00-12:00
	増えるダニ被害の対策 ～ご自宅の対策は大丈夫ですか?～ 家の中に潜むダニ。ふとんやまくらにつき人を刺し、吸血するダニから身を守るための適切な対策方法を詳しく解説します。	おうち時間を良い香りで快適に! ～トイレ芳香洗剤の使い方～ あなたのおうちは大丈夫!? トイレ空間をキレイに快適に保つ方法をお話します。

健康ライフ講座


各分野の専門家による住み慣れた地域で安心して楽しく暮らしていく上で役立つ知識・情報を提供する講座です

毎月 第3金曜 開催	9/16 (金) 11:00-12:00	10/21 (金) 11:00-12:00
	ジムインストラクターによる 肩こり腰痛予防ストレッチ ご自宅でもできる肩まわりの筋肉のストレッチと腰痛予防に関連する筋肉のストレッチを行います。	ジムインストラクターによる 効果的なウォーキングセミナー ご自宅でもできる下半身の筋力トレーニングと代謝を上げるウォーキングの仕方をお伝えいたします。

健康いきいき教室

健康運動指導士・脳トレーナーが「アタマ」と「カラダ」の楽しい脳トレ体操を行います

毎月 第4金曜 開催	9/23 (金) 11:00-12:00	※10月はお休みです
	笑ってできる「アタマ」と「カラダ」の体操 【ピカッとブレイン】 ピカッとブレインとは「2つの事を同時に行う」「左右で違う動きをする」等普段慣れない動きをすることで脳の活性化につながるというものです。身体を動かしながらできるので全身運動にもなります。笑ってできるトレーニングなので笑顔やコミュニケーションが自然と生まれ楽しく出来るのが特徴です。	

会場  ウェルシアイオンタウン吉川美南ANNEX店「ウエルカフェ」
(住所: 吉川市美南3-12 イオンタウン吉川美南ANNEX)

定員 各講座: 10名 ※先着順

申込み 各講座に参加をご希望の方は下記へお電話または裏面の参加申込書にご記入の上FAX送信ください。



【ウェルシアイオンタウン吉川美南ANNEX店 ☎048-984-2860】

共催: 美南自治連合会 吉川市社会福祉協議会 日本脳活総合研究所 ウェルシア薬局

参加申込書 FAX 048-984-2861

参加をご希望する各講座の「参加」欄に ○ 印とお名前、連絡先をご記入の上 FAX 送信ください。電話申込み可

参加費
無料

優れモノ情報サロン

健康、美容、日常生活に役立つ知識とモノを知って、見て、触って、体験する情報サロンです

開催日時	9/9 (金) 11:00-12:00	10/14 (金) 11:00-12:00
テーマ	増えるダニ被害の対策 ～ご自宅の対策は大丈夫ですか?～	おうち時間を良い香りで快適に! ～トイレ芳香洗剤の使い方～
参加		

健康ライフ講座

各分野の専門家による住み慣れた地域で安心して楽しく暮らしていく上で役立つ知識・情報を提供する講座です

開催日時	9/16 (金) 11:00-12:00	10/21 (金) 11:00-12:00
テーマ	肩こり腰痛予防ストレッチ	効果的なウォーキングセミナー
参加		

健康いきいき教室

健康運動指導士・脳トレーナーが「アタマ」と「カラダ」の楽しい脳トレ体操を行います

開催日時	9/23 (金) 11:00-12:00	※10月はお休みです
テーマ	笑ってできる「アタマ」と「カラダ」の体操 【ピカッとブレイン】	
参加		

お名前	
電話番号	
年齢	該当する箇所に☑チェックをつけてください。 <input type="checkbox"/> 40歳未満 <input type="checkbox"/> 40歳代 <input type="checkbox"/> 50歳代 <input type="checkbox"/> 60歳代 <input type="checkbox"/> 70歳代 <input type="checkbox"/> 80歳以上

※ご提供いただく個人情報は本講座の参加申込み管理以外には使用しません。

・講座当日に発熱、風邪の症状がある方は参加をお控えください。・感染防止のため「検温」、「マスク着用」にてご参加ください。