

参加者
募集中!!
男性も歓迎!!



今日からできる! リンパケアと フレイル予防

健康ひょうご21
健康マイプラン
実践講座

リンパのお話とセルフリンパマッサージ

カラダもココロものびのびシニアヨガ体験

♥ 日 時: 令和7年10月28日(火)

午後1時30分～午後3時迄

♥ 場 所: 猪名川町社会福祉会館 大ホール

♥ 定 員: 先着30名

♥ 申 込: 10月1日(水)～10月20日(月)迄

♥ 服 装: 動ける服装(座学と実技あり)

♥ 持ち物: 各自飲み物をご持参ください。

♥ 内 容: リンパを知れば、免疫力アップと筋肉運動、
フレイル予防に繋がる!

ご自宅で簡単にできるセルフリンパマッサージ、
椅子に座ってできるシニアヨガ、
質問に答えて簡単健康チェックなど



むくみ専門サロン・ヨガ教室
看護師 天井 紀代美 講師

猪名川町シルバー人材センター 女性部 令和7年度 イベント開催予定

しめ縄づくり 講習会

開催予定: 令和7年12月25日(木)
開始時間: 午後1時30分～
募集期間: 12月1日～12月15日
募集定員: 先着15名

味噌づくり 講習会

開催予定: 令和8年2月17日(火)
開始時間: 午後1時30分～
募集期間: 2月1日～2月10日
募集定員: 先着10名

猪名川町シルバー人材センター

女性部

地域社会への貢献と女性会員の生
きがいや就業機会の創出を目的に
活動しています。
これからも楽しいイベントを企画
していきます。
多くの方々のご参加心よりお待ち
しております。

※開催予定日等、変更になる可能性があります。変更の際は当センター発行のセンターだよりにてお知らせいたします。

公益社団法人 猪名川町シルバー人材センター

〒666-0233

兵庫県川辺郡猪名川町紫合字火燈山8

☎072-766-8686