

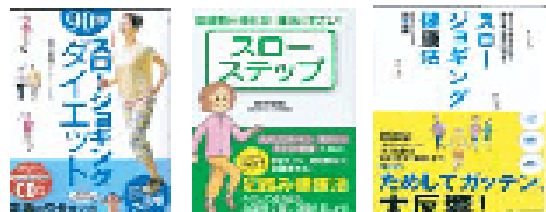
## 今話題のスロージョギング!

### スロージョギング入門

歩くようなスピードでゆ〜っくり走るだけで  
体はみるみる若返る!

運動経験ゼロでも一日たったの10分から  
ラクラク始められる超簡単な健康法!

『お腹が引っ込んだ』『息切れがしなくなった』  
『ぐっすり眠れるようになった』  
喜びの声が続々!年齢・体力も問いません。  
『運動は苦手』とされている方に最適です。



11月19日(火) 13:00~15:00 講師; 守山徳治

### 新聞をちぎって作る絵手紙

新聞紙をちぎって貼り絵を作り、  
絵手紙風に仕上げてみませんか。  
驚くほどすてきな絵手紙になります!

みんなでわいわいがやがや話しながら  
進めますのでとても楽しく学べます。

11月28日(木) 10:00~12:00

講師; 園部和子



### 高齢者介護支援講座 認知症について

発症のメカニズムを知り、自身の予防法と  
家族の介護の注意点について説明します。

11月29日(火) 10:00~12:00 講師; 鈴木和雄



NPO法人東上まちづくりフォーラム  
高齢者交流サロン「ハッピー」  
柳瀬川駅『サミットストアのあるビル4階』  
お問い合わせ先 048-473-0655