

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