

「通いの場」通信 第7号

「通いの場」とは、コミュニティールーム「はなみずき」とコミュニティースペース「IVY-LABO」が一体となり、健康的で充実した暮らしを提案し、地域での交流の中でその実現を目指す取り組みです。高齢者も大歓迎の世代交流の場として、心身に潤いを与える、様々な企画を開催して参ります。

コミュニティールーム
はなみずき



コミュニティースペース
IVY-LABO

予告

大丈夫？

骨

関節

筋肉

ロコモ予防体操教室

運動器（骨・関節・筋肉）の衰えは、要介護リスクを高めます。ロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防を目的とした体操教室に参加しませんか？

2017年**4**月頃から、
月2回、第1, 3水曜日の開催を予定

詳細は次号でご案内致します。

予告



9回目を迎える
地域イベント、
今年の企画は？
どんな出会いが？

2017年**5**月**27**日（土）

主催：柏ビレジ・イベントサークル
はなみずき、ビレジサポート（IVY-LABO）も
運営スタッフとして参加します。

はなみずき & IVY-LABO <共催>

はじめよう!!
「健康づくり」
「元気な毎日」

体験
教室



ポール
ウォーキング

屋内での説明・練習後、
実際に外で歩きます。

講師：武田 明氏 日本ポールウォーキング協会
マスターコーチプロ

2017年**3**月**9**日（木）

13:00 ~ 15:00

会 場：IVY-LABO

定 員：20名（応募者多数の場合は抽選）

参加費：無料

<服装・持物>

運動しやすい靴、服装。

汗ふきタオル、水分補給用の飲み物。

小さめのザックなどに入れ、両手は自由に。

ポールは当日貸出し致します（無料）。

<参加申込み>

締切り：3月4日（土）

IVY-LABO 受付に「参加申込書」を
ご提出下さい。