

無料講座
開催！

ふれあい

美味しいコーヒー
あいます(°o°)/

サロン&カフェ

オープンしました！！

楽しい！ 学べる！ 仲間も出来る！ 落ち着けます(*^-^*)

高齢者のためのサロン&カフェがオープンしました！

～下田島9854-19(佐土原支所前交差点を北へ約10M)～ ※地図は⇒

営業時間:平日の10:00～15:00

「美味しいコーヒーを入れてお待ちしております♪」



月曜～金曜の午前中(※火曜日は午後)に
高齢者向けのいろいろな教養講座を開催！

どの教室も無料です(●^o^●)

※教室によっては材料費をいただくことがあります。



曜 日	教 室	定員	内 容
毎週月曜日	歌あそび教室	15名	懐メロなどを歌いながら手足を動かします。 認知症予防に最適！！
第1・3火曜日	メンズカフェ	10名	男性のための介護の悩み相談！ 女性も大歓迎です。
第2・4火曜日	リンパケア教室	15名	リンパケアで体の老廃物を流しスッキリ！ リラクセスする癒しの時間を体験しませんか。
第1水曜日	折り紙教室	10名	指先を使い細かい作業は認知症予防効果あり。 日本の伝統文化を伝えていきましょう。
第2水曜日	筆もじ教室	10名	筆ペン一本で味わいのある筆もじが書けます。 コツをつかめば誰でも素敵な言葉の送り主に...
第3水曜日	お菓子作り教室	10名	手軽にできるお菓子作りを教えます。 作ったあとは、美味しいコーヒーや紅茶でお茶会♪
第4水曜日	大人の脳トレ教室	10名	漢字や計算、思い出しクイズなどで脳細胞を刺激！ 久しぶりのお勉強スタイルを体験してみませんか。
毎週木曜日	健康体操教室	15名	簡単な体操で、体力&筋力をつけ、動きやすい体をつくり、健康寿命を延ばしましょう！
第1・3金曜日	写真教室	10名	写真に興味のある方は、どなたでもお越しください。 今から始めるかたでも大歓迎です！
第2・4金曜日	絵手紙教室	10名	絵が苦手な方でも大丈夫です。 真心を込め、もらって嬉しいお手紙を送りませんか。

***各教室へのお問合せ&お申込みは、下記クラブ事務局までお願いいたします↓**

NPO法人佐土原スポーツクラブ

〒880-0211宮崎市佐土原町下田島19276-3

TEL 73-4442 FAX 71-1740

