

# <らくらす> 11月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
29 休館日	30	31	1 音楽療法 10:00-11:45	2 DAM体操 10:00-11:45	3 	4
5 休館日	6 音楽療法 10:00-11:45	7 健康体操 10:00-11:45	8 口腔講座 10:00-11:45	9 遠足 10:00-12:00	10	11
12 休館日	13 健康体操 10:00-11:45	14 音楽療法 10:00-11:45	15 健康体操 10:00-11:45	16 音楽療法 10:00-11:45	17	18
19 休館日	20 囲碁教室 10:00-11:45	21 栄養講座 10:00-11:45	22 COOP お買い物 9:55-11:30	23 祝日 らくらす 休み	24 	25 
26 休館日	27 COOP お買い物 9:55-11:30	28 COOP お買い物 9:55-11:30	29 らくらす 休み	30 らくらす 休み	1 	2 

## <きずな>

※上段:午前、下段:午後。木曜日は9時半～開始となります。

29	30	31	1 カルタ会	2 脳トレゲーム 使用中	3	4
5 休館日	6 リズム体操 楽しいジャズ	7 メモリーカフェ 使用中	8 カルタ会	9 絵手紙 使用中	10	11
12 休館日	13 コグニサイズ 回想法	14 メモリーカフェ 使用中	15 脳トレドリル カラオケ 健康麻雀	16 脳トレゲーム 使用中	17	18
19 休館日	20 DAM体操	21 メモリーカフェ 使用中	22 脳トレドリル カラオケ 健康麻雀	23 祝日 休み	24 	25
26 休館日	27 囲碁・将棋	28 メモリーカフェ 使用中	29 休み	30 休み	31	1

# <らくらす> 12月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
26 休館日	27	28	29	30	1 	2
3 休館日	4 音楽療法 10:00-11:45	5 DAM体操 10:00-11:45	6 音楽療法 10:00-11:45	7 口腔講座 10:00-11:45	8	9
10 休館日	11 栄養講座 10:00-11:45	12 音楽療法 10:00-11:45	13 囲碁教室 10:00-11:45	14 健康体操 10:00-11:45	15	16
17 休館日	18 COOP お買い物 9:55-12:00	19 健康体操 10:00-11:45	20 健康体操 10:00-11:45	21 音楽療法 10:00-11:45	22	23 祝日
24 祝日	25 休館日	26 COOP お買い物 9:55-12:00	27 COOP お買い物 9:55-12:00	28 COOP お買い物 9:55-12:00	29	30

## <きずな>

※上段:午前、下段:午後。木曜日は9時半～開始となります。

26	27	28	29	30	1	2
3 休館日	4 リズム体操 楽しいジャズ	5 メモリーカフェ 使用中	6 カルタ会	7 脳トレゲーム 使用中	8	9
10 休館日	11 コグニサイズ 気功	12 メモリーカフェ 使用中	13 カルタ会	14 絵手紙 使用中	15	16
17 休館日	18 DAM体操	19 メモリーカフェ 使用中	20 脳トレドリル カラオケ 健康麻雀	21 脳トレゲーム 使用中	22	23 
24 祝日	25 休館日	26 メモリーカフェ 使用中	27 脳トレドリル カラオケ 健康麻雀	28 休み 使用中	29	30

# 健康長生きおでかけ応援事業「らくらす」

年齢と共に年々体力が落ちて、外出や家事が少し大変になってきた。でも、なんとか人の世話にならず生活できているのは、ちょっと誇らしい。デイサービスはなんだか気が進まない。まだなんとか自分でやれるはず。そんなあなたの毎日の健康な暮らしがいつまでも続くように応援したい。地域での暮らしを楽しむための「おでかけ先」、それが「らくらす」です。

脳トレ



筋トレ



学び



友人づくり



音楽療法



日用品お買い物



場所 : 老人福祉センター(福祉体育館内)  
日時 : 毎週 火曜日・水曜日・金曜日 午前10:00~12:00  
料金 : 参加費無料  
送迎 : 火曜日 北ルート(西沓掛・二村台7・勅使台・東沓掛)  
水曜日 中ルート(吉池・大久伝・中島・阿野・三崎・坂部・ゆたか台・二村台1)  
金曜日 南西ルート(大根・館・落合・西・間米・二村台4・5・6)  
南東ルート(大脇・桜ヶ丘・落合・前後・西・二村台2・3)

## お問い合わせは

豊明市役所 健康長寿課

92-1261

老人福祉センター(豊明市福祉体育館内)

93-5001

## ①教室の流れ（一例）

10:00

介護予防体操

手洗い・うがい・血圧測定など健康状態チェック

ウォーミングアップ。  
運動指導員が簡単な筋トレやストレッチを行います。

10:30

専門教室



体操メイン会場・交流メイン会場・トレーニング室など行いたい場所を選択して楽しく過ごせます。

毎回、週替わりで専門の先生をお招きして、さまざまな講座を開催します。

月によって前後駅のパルネスコープにお出かけし、お買い物を楽しめます。買った商品は、無料で宅配してくれるので、日頃できないまとめ買いができて便利です。

11:30

12:00

教室終了



## ②利用方法・ルール

### ○参加申し込み

はじめてらくらすに参加する場合には、市役所健康長寿課又は、老人福祉センターで利用申込をしてください。いつからでも参加可能です。

### ○会員登録カード「らくらす」カードの提示

送迎バスの乗車、教室の受講の際には、あらかじめ受け取っている会員登録カード「らくらすカード」を提示してください。

はじめての方は、送迎バス車内及び教室でも発行します。

### ○欠席連絡について

出欠席の連絡は必要ありません。ご自身の体調に合わせて、お好きな時に参加してください。

### ○利用回数について

月に何回でもお好きなだけ受講できます。ただし、送迎バスを利用される方は、曜日によってコースが異なりますのでご注意ください。