

体も心も
ほっとひといき
もっといきいき



南あわじクア施設さんゆ〜館 ほっと健康づくりプログラム

温泉のついでに、気軽に健康づくりをしてみませんか？
リハビリ専門職による、やさしい体操やミニ健康講座、
体力・運動・食事・お口のことなど、健康や暮らしに関する相談を行います。
体操は、いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操・しゃきしゃき百歳体操を
月替わりで実施します。(先着30名)

参加特典 **さんゆ〜館 入浴100円割引券をプレゼント！**

日時 毎月第3金曜日 令和8年 4/17、5/15、6/19、7/17、8/21、9/18、10/16、11/20、12/18
14:00~15:30 令和9年 1/15、2/19、3/19 ※予定は変更する場合があります

内容 やさしい体操／ミニ健康講座／体力・運動・食事・お口のことなどに関する相談

場所 南あわじクア施設さんゆ〜館 ライブリーホール (南あわじ市神代社家2332)

講師 リハビリ専門職

※入浴100円割引券の配布・利用は、南あわじ市在住の65歳以上の方が対象です。
※やさしい体操(百歳体操)とミニ健康講座は、どなたでも参加できます。

教室の流れ

- 1 教室会場で申込書記入
- 2 参加証明(入浴100円割引券)を受け取る
- 3 次回入浴時、受付へ割引券を提示してご利用ください

※有効期限は割引券をご確認ください

お問い合わせ

南あわじ市地域包括ケア推進課

TEL 0799-43-5237

南あわじ市市善光寺22番地1



詳しくはこちら
(市ホームページ)