

こうふくセンター通信

ご利用される皆様へ

日も長くなり、桜の開花も始まり春の陽気を感じられる今日この頃、なんとなく明るい気分になりますね！ただし、まだまだ風が強い日がありますので、花粉症や黄砂には注意してください。教養向上・健康増進に「こうふくセンター」をご利用していただき、明るく健やかに春を迎えて元気にお過ごしいただけるよう応援いたします。

いつでも、ティーサーバーで温茶・冷茶・冷水が無料で利用できます。

★★★春に気を付けること★★★

日々の寒暖差や気圧の変動、日照時間の变化などによって、自律神経の乱れが起こりがちです。生活のリズムを整え、睡眠の質を高め、食生活を改善し、運動習慣を身に付けて元気に乗り切りましょう!!

皆様のご利用をお待ちしております。

元気の源は！
いつでもどこでも
だれでも
健康ラジオ体操
毎日11時から



健康相談室

みんなで楽しく利用！

- 令和6年度『教室・講座』申込み
4月1日(月)～14日(日)まで
“忘れずに受講申し込みしてネ、”
来年度は、踊り教室とラフターヨガ講座の講師の方が、変更になります。また、料理講座がパン・菓子づくり講座に変更になります。ぜひ、新しい教室・講座にトライしてみませんか？皆様のお申込をお待ちしております。



センターは毎日開館しております。(年中無休)

★感染予防のため来館時は忘れず手指消毒しましょう★