

いきいきトレーニングセンター

いきいきトレーニングセンターは、
住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、みなさまの健康づくりをお手伝いいたします。

祝5周年♪ リニューアルします！！

みなさまのご支援もあり、2019年1月に5周年を迎えることができます。

現在、多くの方々にご利用いただいておりますが、小さな店内でご不便をおかけしておりました。5周年ということも記念して今までの場所はそのままに、今後は2階部分もご活用いただけます。ゆったりと体を動かせるようにフリースペースを設け、新しいマシンも導入します。

ナノミストバスとは・・・

ナノサイズのミストにより身体を温め発汗を促す

お湯につからない入浴です。

服を着たまま入ることができます。

サウナのような息苦しさがないので、

心身共にリラックスできます。

県内初！！
ナノミストバス
導入します

保温・保湿
美容効果アリ！！

写真はイメージです



いきいき工房 みんなの家

み～んな一緒に交流会♪

みんなの家では、上毛新聞愛の募金助成金事業として、子どもも大人もお年寄りもみんな一緒に「歌声交流会」を今年度5回実施しました。

11月は庭に手作りしたピザ釜で焼いたピザを、
12月は餅つき大会でおしるこを食べました。

地域の方がボランティアで、駒回し・手品・オカリナ演奏などを披露してくださり大賑わい。お手伝いもありがとうございました。

月の予定を庭に設置してある
掲示板でお知らせしています。
ぜひ、興味のある活動に
ご参加をお待ちしています。



ピザ釜



みんなの家のお部屋を
活動スペースとして無料で
お貸ししています

みんなの家



←沼田市街 国道120号 片品方面→

ボランティア募集中
あなたの力が必要です！

趣味教室
畑作業

