**הזמנה**

**בוקר בריאות וספורט לאזרחים הוותיקים במועצה**

**הנכם מוזמנים לבוקר בריאות וספורט בתאריך 14/11/17 יום רביעי**

**בשעה 09:30 באולם הספורט בבי"ס "בראשית" במושב בית אלעזרי.**

**בתוכנית:**

**9:30-10:00 התכנסות באולם**

**10:00-10:45 פעילות ספורטיבית (לבחירה מתוך 3 סדנאות):**

**סדנה 1: התעמלות בריאותית בדגש על שיווי משקל ומתיחות בישיבה**

**סדנה 2: יוגה ונשימה נכונה**

**סדנה 3: זומבה גולד- ריקוד ואימון אירובי המותאם לגיל השלישי.**

**11:00-12:30 הרצאה "מותר ואסור בפעילות גופנית בגיל השלישי"- בהרצאה נדבר על סוגי פעילויות גופניות שמותרות בכל מיני מצבים בריאותיים שנפוצים בגיל השלישי.**

**12:30 סיום הפעילות**

**הסעות ייצאו מהיישובים בשעות הבאות:**

**9:10** - גיבתון- מהמזכירות. **9:15** – קבוצת שילר- בחנייה. **9:20** – גבעת ברנר – בעיגול **9:00** בנייה- ליד הצרכנייה. **9:15–** קדרון – במגרש. **9:20** - בית אלעזרי –ליד המזכירות.

**\*ההשתתפות הינה ללא עלות ומותנית בהרשמה מראש אצל נציגי הישובים עד לתאריך 10.11.17**

 **יש לציין בעת הרישום את מספר הסדנה בה מעוניינים להשתתף ובאם יש צורך בהסעה.**

**קדרון:** רחל קייזרמן- 0507299375 **בית אלעזרי**-מתי גרייבר- 0545483804 **בנייה:** רותי- מזכירות- 089439419

**גיבתון:** מילכה טל – 0526216634 **קבוצת** **שילר**-יעל עופר- 0524694035 **גבעת ברנר**- חנה שיר-0506803076

**לפרטים נוספים מחלקת חינוך משלים- יניב- 08-9399954**

**נשמח לראותכם – באושר ובכושר !**

המחלקה לחינוך משלים וקהילה - מדור הספורט

 המחלקה לשירותים חברתיים