

平成29年度

「出前体操教室」のご案内

町では、健康づくりの一つとして、「出前体操教室」を開催しております。運動指導員がみなさまの地域にうかがいますので、お住まいの地域関係なく、ぜひご参加ください。

平成29年度日程 ※開催日が変更となる場合があります。詳しくは毎月の広報をご覧ください。

	東野ふれあいセンター 水曜日			西部ふれあいセンター 金曜日		南公民館 金曜日		北公民館 水曜日	
4月	26			14		7	28	19	
5月	17	31		12	26	19		10	24
6月	14			9		2	16	7	21
7月	5	19		7	21	14	28	12	26
8月	2	23		4	25	18		9	30
9月	6	20		8	22	1	15	13	27
10月	4	18		6	20	13	27	11	25
11月	1	15	29	10	24	17		8	22
12月	13			8		1	15	6	20
1月	17	31		12	26	19		24	
2月	14	28		9	23	2	16	7	21
3月	14			9	23	2	16	7	

●各会場：午前10時00分から午前11時30分まで

なお、体操の前に血圧測定をいたしますので9時45分までにお越しください。

●定員：各会場20名

□□□お知らせとお願い□□□

- 運動制限を受けていない、65歳以上の方の申し込みを優先させていただきます。
- 参加される方は、健康手帳、運動シューズ（東野ふれあいセンターは不要）、タオル、飲み物をご用意ください。
- 教室に参加する方は、ご自身のできる範囲で無理をせず活動してください。
- 感染予防のため、かぜなどの症状がある時は、参加をご遠慮ください。

