

平成29年度 健康づくりでいつまでも元気!

いきいき体操教室

【目的・内容】

リズム体操やストレッチ体操、簡単な道具（ボールやチューブなど）を使って楽しく体を動かすことで、体力の維持・向上を目指します。有酸素運動をすることで、心肺機能も高めます。楽しみながら体力づくりをしましょう！

| | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|
| 4月 | 12 | 19 | 26 | | |
| 5月 | 10 | 17 | 24 | 31 | |
| 6月 | 7 | 14 | 21 | | |
| 7月 | 5 | 12 | 19 | 26 | |
| 8月 | 2 | 9 | 23 | 30 | |
| 9月 | 6 | 13 | 20 | 27 | |
| 10月 | 4 | 11 | 18 | 25 | |
| 11月 | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| 12月 | 6 | 13 | 20 | | |
| 1月 | 10 | 17 | 24 | 31 | |
| 2月 | 7 | 14 | 21 | 28 | |
| 3月 | 7 | 14 | | | |

【日 程】 全44回 毎週水曜日 ◆午前10時00分～午前11時30分

※感染症予防のためカゼの症状がある時は、参加をご遠慮ください。

【持 ち 物】 運動着（運動のできる服装）・室内履き・タオル・飲み物

※当日、教室の前には必ず体調チェックのため血圧測定をしていただきます。



® けんこう大使よしみん

<問い合わせ>
吉見町介護予防施設「悠友館」
Tel 53-0526