

平成29年度

健康づくりでいつまでも元気!

にこにこ体操教室

【目的・内容】

ご自身の健康に関心を持ち、運動の必要性・重要性を体感していただきます。ストレッチ体操やリズム体操、簡単な道具（ボール、チューブなど）を使っての筋力トレーニングをすることで全身の筋力向上・維持を目指します。

4月	14	21	28		
5月	12	19	26		
6月	2	9	16		
7月	7	14	21	28	
8月	4	18	25		
9月	1	8	15	22	29
10月	6	13	20	27	
11月	10	17	24		
12月	1	8	15	22	
1月	12	19	26		
2月	2	9	16	23	
3月	2	9	16	23	

【日 程】 全 43回 毎週金曜日 ◆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な

<問い合わせ>

吉見町介護予防施設「悠友館」

TEL 53-0526