

平成29年度

健康づくりでいつまでも元気!

のびのび体操教室

【目的・内容】

健康づくりとして運動の必要性・重要性を体感し運動を習慣化しましょう! ストレッチ体操、筋力トレーニング、足腰の強化、腰痛・肩こり予防のための運動や音楽に合わせて楽しく体を動かせる教室です。ご自身の体調に合わせてご参加ください。

4月	11	18	25		
5月	9	16	23	30	
6月	6	13	20		
7月	4	11	18	25	
8月	1	8	22	29	
9月	5	12	19	26	
10月	3	10	17	24	31
11月	7	14	21	28	
12月	5	12	19		
1月	9	16	23	30	
2月	6	13	20	27	
3月	6	13	20		

【日 程】 全 45回 毎週火曜日 ◆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