

平成30年度 「出前体操教室」のご案内

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30年度日程 ※開催日に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	11	25	20		13	27	18		
5月	16	30	11	25	18		9	23	
6月	13		8		1	15	6	20	
7月	11	25	6	20	13	27	18		
8月	8	29	3	24	17	31	1	22	
9月	12	26	7	21	14	28	5	19	
10月	10	24	5	19	12	26	3	17	31
11月	7	21	2	16	9	30	14	28	
12月	5	19	7	21	14		12		
1月	23		18		11	25	16	30	
2月	6	20	1	15	8	22	13	27	
3月	6		1	15	8		13		

●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。



® けんこう大使よしみん



【お問い合わせ】 介護予防施設「悠友館」 TEL 53-0526