

平成30年度 いきいき体操教室 (中級者コース)

【目的・内容】

リズム体操を中心に楽しく体を動かすことで体力の維持・向上、足腰の筋力強化など、体づくりをします！

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	16	23	30		
2月	6	13	20	27	
3月	6	13	20		

【日 程】 全44回 毎週水曜日 ◆午前10時00分～午前11時30分

※感染症予防のためかぜの症状がある時は、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。



<問い合わせ>
吉見町介護予防施設「悠友館」
TEL 53-0526