

平成30年度 かるがる体操教室 (入門コース)

【目的・内容】

今年度から新たにスタートするコースで、運動をはじめてみたい方向けの体操教室です。ストレッチ体操、リズム体操、ウォーキングなどをバランスよく行い、運動するための身体づくりをします。

4月	9	16	23		
5月	7	14	21	28	
6月	4	11	18		
7月	9	23	30		
8月	6	20	27		
9月	3	10			
10月	1	15	22	29	
11月	5	12	19	26	
12月	3	10	17		
1月	21	28			
2月	4	18	25		
3月	4	11	18		

【日 程】 全 37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

<問い合わせ>

吉見町介護予防施設「悠友館」

TEL 53-0526