

平成30年度 にこにこ体操教室 (上級者コース)

【目的・内容】

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、全身の筋力維持・向上を目指します！

4月	13	20	27		
5月	11	18	25		
6月	1	8	15		
7月	6	13	20	27	
8月	3	17	24	31	
9月	7	14	21	28	
10月	5	12	19	26	
11月	2	9	16	30	
12月	7	14	21		
1月	11	18	25		
2月	1	8	15	22	
3月	1	8	15	22	

【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。



<問い合わせ>

吉見町介護予防施設「悠友館」

TEL 53-0526