

# 平成30年度 のびのび体操教室 (初級者コース)

## 【目的・内容】

運動習慣のない方でも参加できる体操教室です！

ストレッチ体操、筋カトレーニング、腰痛や肩こり予防の運動をします。

4月	10	17	24		
5月	8	15	22	29	
6月	5	12	19		
7月	10	17	24	31	
8月	7	21	28		
9月	4	11	18	25	
10月	2	9	16	23	30
11月	6	13	20	27	
12月	4	11	18		
1月	15	22	29		
2月	5	12	19	26	
3月	5	12	19		

【日 程】 全 43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。



® 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