

総合介護予防教室事業
10月の教室紹介

悩み別教室

問い合わせ 社会福祉協議会 ☎02275

悩み別教室は、部分的な悩みに合わせたケアの仕方を、シリーズで学びます。

普段から無意識に入っている力を抜いて、ほぐすことで、痛みや動きが楽になります。



今回は
腰周り
だゾウ♪



10月の運動教室（いずれも13時30分～14時30分、サントピア大竹）

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 元気にロコモ予防	5	6	7 ゆる体操	8
9	10	11	12	13 悩み別教室 (腰周り)	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28 ゆる体操	29

持参物 ○共通：タオル、運動靴、飲み物など

○元気にロコモ予防、ゆる体操、悩み別教室：敷マットまたはバスタオル

元気はつらつ教室

問い合わせ

社会健康課 ☎02153

「リフレッシュしたいけど機会がない」、「運動不足を解消したいけど運動する場所がない」そんなあなたのための運動教室を行っています。

とき

毎週水曜日（祝日を除く）

14時～15時30分

ところ

サントピア大竹

対象

市内在住の方

持参品

タオル、運動しやすい服装、運動靴、飲み物

※ 予約は必要ありません。当日教室までお越しください。

