

ゆる体操

問い合わせ 社会福祉協議会 ☎⑤2275



気持ち
いいゾウ♪



肩こりや痛み、疲れなどの原因となる、さまざまなストレスや血行不良を改善するやさしい体操です。全身をゆるやかにさすりながら、心と体をリラックスさせましょう。

1月の運動教室（いずれも13時30分～14時30分）

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13 ゆる体操 サントピア大竹	14
15	16	17 乳がんアプローズ(脳) エスポワール大竹	18	19 悩み別教室(腰まわり) サントピア大竹	20	21
22	23	24	25	26	27 ゆる体操 サントピア大竹	28
29	30	31				

持参品 ○共通：タオル、運動しやすい服装、運動靴、飲み物など
○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 ☎⑤2153

「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

※ 1月4日(水)はありません。

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

※ 予約不要。当日教室までお越しください。

