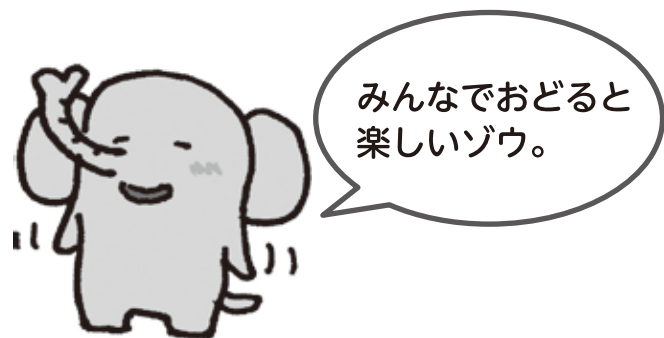


総合介護予防教室事業 11月の教室紹介 健康体操教室

問い合わせ：社会健康課 ☎2153



体操の様子

良い姿勢の概念を知り、座位・立位時の良い姿勢を身に付け、年齢を感じさせない身体づくりを目指します。

健康体操は、ストレッチと初心者向けのダンスエクササイズです。

11月の運動教室

申し込み・問い合わせ：社会福祉協議会 (☎2275)

日	月	火	水	木	金	土
1	2 健康体操教室 サントピア大竹 13時30分～14時30分	3	4	5	6 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	7
8	9 転倒予防体操 小方公民館 10時30分～11時30分	10 3B体操 エスポワール大竹 13時30分～14時30分	11 ノルディック・ ウォーキング教室 エスポワール大竹 10時～11時30分	12 笑いヨガ教室 小方公民館 13時30分～14時30分	13 ゆる体操 (講師来館日) サントピア大竹 13時30分～15時	14
15	16	17 楽しくシナプソロジー (脳トレ) エスポワール大竹 13時30分～14時30分	18	19 悩み別教室 (膝まわり) サントピア大竹 13時30分～14時30分	20 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	21
22	23	24	25	26	27 ゆる体操 サントピア大竹 13時30分～15時	28
29	30					

持参品

- 共通：タオル、運動靴、飲み物など
- ゆる体操、健康体操、悩み別教室：敷マットまたはバスタオル
- ノルディック・ウォーキング教室：リュック、帽子など（外での開催時）

元気はじらう教室

問い合わせ
社会健康課 ☎2153

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

とき
毎週水曜日（祝日除く）
14時～15時30分

ところ
サントピア大竹

対象
市内在住の方（おおむね60歳以上）

持参品
タオル、飲み物、運動しやすい服装、運動靴

※ 教室の参加予約は必要ありません。当日教室までお越しください。