

健康体操教室

問い合わせ 社会福祉協議会 ☎02275



ストレッチと初心者向けのダンスエクササイズを行います。

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しょう。



12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 健康体操 エスポワール大竹	6 元気にロコモ予防 サントピア大竹	7	8	9 ゆる体操 サントピア大竹	10
11	12	13 楽（シナ）アロジ（脳） サントピア大竹	14	15 悩み別教室（肩まわり） サントピア大竹	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	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

○健康体操、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

※ 予約不要。当日教室までお越しください。

