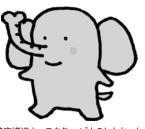
## 総合介護予防教室事業

## 11月の教室紹介~ウオーキング教室~

問い合わせ 社会健康課 ☎ 92153



健康増進キャラクター ゾウのしんちゃん

普段ウオーキングをされている方は多いと 思いますが、大事なのは有酸素運動をすること です。このウオーキング教室で、腕の振り方、足 の着き方、歩く姿勢など「正しい歩き方」を学び、 有酸素運動をして健康を維持しましょう。



## 教室の様子

## 11月の運動教室

Ξ	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	<b>7</b> ゆる体操 サントピア大竹 13時30分~15時	8
9	<b>10</b> <b>3B体操</b> *1 大竹会館 13時30分~15時	11	<b>12</b> ノルディック・ウオ ーキング教室※1 総合市民会館 13時30分~15時30分	13	<b>14</b> ゆる体操※3 サントピア大竹 13時30分~15時	15
16	<b>17</b> 転倒予防体操 サントピア大竹 10時~11時30分	<b>18</b> 脳トレ・筋トレ教室 大竹会館 13時30分~14時30分	19	<b>20</b> 悩み別教室※2 サントピア大竹 13時30分~14時30分	<b>21</b> ゆる体操 サントピア大竹 13時30分~15時	22
23/30	24	25	26	<b>27</b> ウオーキング教室 サントピア大竹 13時30分~14時30分	<b>28</b> ゆる体操 サントピア大竹 13時30分~15時	29

- 持参物:タオル、運動靴、飲み物、敷マットまたはバスタオル(ゆる体操・悩み別)、リュックと帽子(ウオーキング、ノルディック・ウオーキンチング)など。
- 1 3B体操、ノルディック・ウオーキングは予約が必要です。
- 今月の悩み別教室は、肩まわりです。 **%**2
- 講師が指導する日です。 **%**3

申し込み・問い合わせ:社会福祉協議会 ☎〒2275

