

# 9月のちよつとずつ毎日体操

**申込み不要!!**

10日 (木)	13:00~13:30	立位編	先着20名
12日 (土)	13:00~13:30	立位編	先着20名
24日 (木)	13:00~13:30	立位編	先着20名
25日 (金)	13:00~13:30	立位編	先着20名
26日 (土)	13:00~13:30	立位編	先着20名
30日 (水)	13:00~13:30	立位編	先着20名

**会場：4階 研修室1～3**

**受付：開始10分前より**

- ★本講座は回数制限なくご参加いただけます。
- ★映像を見ながら行う30分間の体操です。  
内容はふちゅう体操と簡単な筋力トレーニングです。
- ★体調がすぐれない場合はお休みください。こちらで参加をご遠慮いただくこともございます。感染症予防のためご協力をお願いいたします。
- ★ご自宅での検温、マスクをつけての参加をお願いします。  
参加時にはご住所、氏名、電話番号、体温の記入をお願いします。
- ★今後の状況次第で変更、中止となる場合があります。ご了承ください。