

元気一番!!ひろめ隊



運動普及員による体操

日にち	時間	内容	受付開始日
12月 4日(土)	10:00~11:00	筋力トレーニング とストレッチ	11月22日(月) 午前9時から
12月 6日(月)	13:30~14:30	昔のラジオ体操 とエアロビクス	
12月 9日(木)	9:00~10:00	体と脳の健康体操	
12月13日(月)	13:30~14:30	昔のラジオ体操 とエアロビクス	12月2日(木) 午前9時から
12月18日(土)	10:00~11:00	筋力トレーニング とストレッチ	
12月20日(月)	11:00~11:50	コツコツ体操 とストレッチ	
12月20日(月)	13:30~14:30	昔のラジオ体操 とエアロビクス	12月12日(日) 午前9時から
12月23日(木)	9:00~10:00	体と脳の健康体操	
12月27日(月)	13:30~14:30	昔のラジオ体操 とエアロビクス	

費用：無料

対象：65歳以上の市民

定員：各回先着20名

申込み：お電話または来館 各受付日1人1つ申込み可能

問合せ：いきいきプラザ（介護予防推進センター）042-330-2010

運動普及員
(ボランティア)
による体操です



感染症対策について

- ・ご自宅で体調の確認と検温を行い、マスク着用でご参加ください。受付時に確認させていただきます。
- ・いつもより体調が優れない場合や体温が高い場合は参加をお控えください。
- ・感染症の状況次第で変更・中止となる場合がありますのでご了承ください。