

元気一番!!ひろめ隊 運動普及員による体操

日にち	時間	講座名	受付開始日
11月 4日(土)	10:00~11:00	筋力トレーニング とストレッチ	10月23日(月) 9:00~
11月 6日(月)	13:30~14:30	昔のラジオ体操 とエアロビクス (解説編)	
11月9日(木)	9:30~10:30	体と脳の健康体操	
11月18日(土)	10:00~11:00	筋力トレーニング とストレッチ	11月3日(金) 9:00~
11月19日(日)	11:00~12:00	気功とちょっぴり 太極拳のすすめ	
11月20日(月)	13:30~14:30	昔のラジオ体操 とエアロビクス	
11月25日(土)	10:00~11:00	筋力トレーニング とストレッチ	
11月20日(月)	11:00~11:50	骨に刺激を与える体操と ストレッチ	11月13日(月) 9:00~
11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25名(気功とちょっぴり太極拳のすすめのみ20名)

その他: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。

申込み・問合せ:お電話または来館 各受付日1人12申込み可能

いきいきプラザ(介護予防推進センター)042-330-2010(9時~18時)

運動普及員
(ボランティア)
による体操です

