

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
12月 3日(土)	10:00~11:00	筋力トレーニング とストレッチ	11月22日(火) 9:00~
12月 5日(月)	13:30~14:30	昔のラジオ体操 とエアロビクス (解説編)	
12月 8日(木)	9:30~10:30	体と脳の健康体操	
12月12日(月)	13:30~14:30	昔のラジオ体操 とエアロビクス	12月2日(金) 9:00~
12月17日(土)	10:00~11:00	筋力トレーニング とストレッチ	
12月18日(日)	11:00~12:00	気功とちょっぴり 太極拳のすすめ	
12月19日(月)	13:30~14:30	昔のラジオ体操 とエアロビクス	
12月19日(月)	11:00~11:50	骨に刺激を与える体操 とストレッチ	
12月22日(木)	9:30~10:30	体と脳の健康体操	12月12日(月) 9:00~
12月26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)

申込み:お電話または来館 各受付日1人1回申込み可能

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。