

自分の健康は、自分で守る!! 仲間と一緒に楽しく介護予防!!

社協・健康教室にお出かけください!!

4月の内容

開催時間
午後1時30分～午後2時30分

ゴムバンド 体操教室



ゴムバンド体操は、毎月開催しています。

ゴムバンド体操は、ゴムを握る位置で長さを変えられるので、自由に自分に合った強さで運動ができます。

ご高齢の方、体力に自信のない方でも、無理なく始められます。



春になり、暖かくなってきましたが、みなさん、お散歩してますか?!

歩くことには、いいことがいっぱい!!

4月～6月にかけて、「歩く」ことに焦点をあてて、講座を開催します。

歩くことに自信がない方も大歓迎!!

講師は、御柱体操でおなじみ、「健康運動指導士 茂澄 修先生」です。

詳細は、今月号と一緒に全戸配布しました、チラシをご覧ください。



昨年の茂澄先生による「歩き方講座」

健康講座
「よく歩く人ほど
若くて元気!」
講師 健康運動指導士
茂澄 修先生

社協・健康教室の4月日程

日	曜日	ゴムバンド体操	健康講座	日	曜日	ゴムバンド体操	健康講座
1	日			16	月	明新館	
2	月	星が丘公会所		17	火		
3	火	富部公民館		18	水		
4	水	菅野町会館		19	木	萩倉公民館	
5	木			20	金		下諏訪体育館
6	金	清水町公会所		21	土		
7	土			22	日		
8	日			23	月	高木公民館	
9	月			24	火		
10	火	社東町公民館		25	水		
11	水			26	木		
12	木	四王公会所		27	金		下諏訪体育館
13	金	平和館		28	土		
14	土			29	日		
15	日			30	月		

直接、会場へお申し込みください!

事前のお申し込みはいりません

