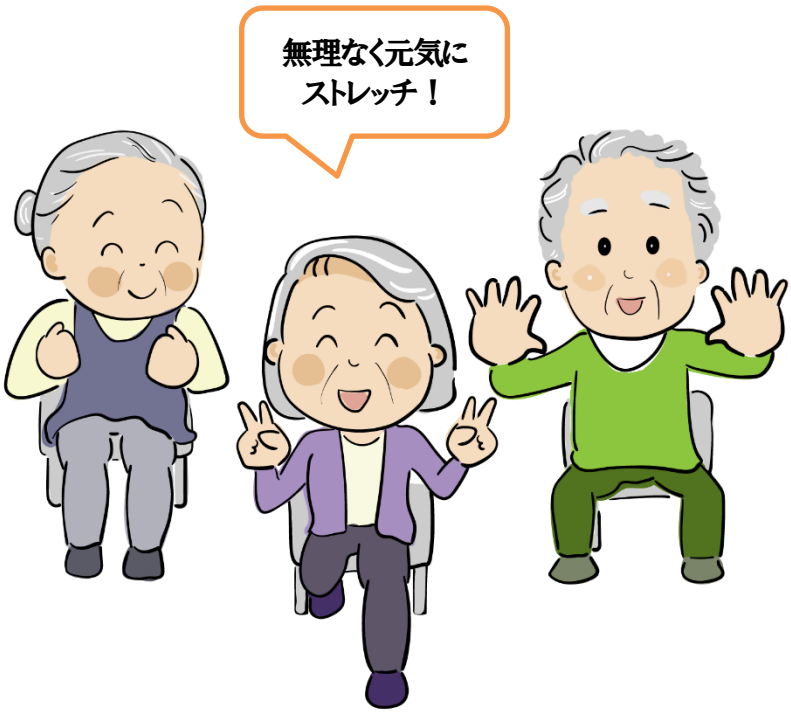
令和７年度　大野台公民館　健康づくり部主催

大野台けんこう体操

６０歳以上の方に向けて、筋力低下や転倒防止のための体操教室です。
和気あいあいと楽しく体を動かしましょう！　毎回血圧を測ってから、体操を行います。

■スケジュール

第１回	６月 19 日　（木）
第２回	８月 21 日　（木）
第３回	９月 18 日　（木）
第４回	10 月 16 日　（木）
第５回	11 月 20 日　（木）
第６回	12 月 18 日　（木）
第７回	１月 15 日　（木）
第８回	２月 19 日　（木）



■時　間　**午前 9:30～11:00**（受付開始９：15）

■会　場　**大野台公民館 大会議室**

■講　師　㈱日本体操研究所　岩崎ちとみ先生

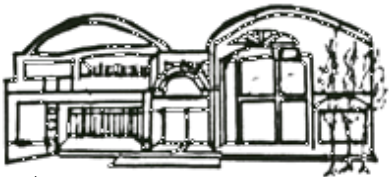
■料　金　無料

■持ち物　運動のできる服装、汗拭きタオル、飲料、マスク（任意）

■定　員　**４０名（先着順）**　60 歳以上、
軽い運動ができる方、**毎回参加できる方**

■申込み　**６月５日（木）午前９時から、定員になるまで**
受付は公民館窓口のみ（電話受付不可）

■お問い合わせ　大野台公民館　TEL755-6000



木もれびの森　大野台公民館
相模原市南区大野台 5-16-38　https://www.sagamihara-kouminkan.jp/oonodai-k/