

令和6年度 大野台公民館 健康づくり部

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20日 (木)
第2回	7月18日 (木)
第3回	9月19日 (木)
第4回	10月17日 (木)
第5回	11月21日 (木)
第6回	12月19日 (木)
第7回	1月16日 (木)
第8回	2月20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 (株)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 **35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6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

