

令和5年度 大野台公民館 健康づくり部

大野台けんこう体操

■スケジュール

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

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。



■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** 60歳以上、軽い運動ができる方、毎回参加できる方

※定員を超える応募があった場合は抽選となります。(昨年度参加出来なかった方優先)

抽選結果は6月3日(土)より公民館入口に貼りだします。

電話での確認はできません。

■申込み **5月17日(水)午前9時～5月31日(水)午後5時**

受付は公民館窓口のみ (申込受付番号をお渡しします)

■お問い合わせ 大野台公民館 Tel755-6000

