

いきいき元気塾

椅子に座って音楽に合わせて行う楽しい運動です。
尿もれ予防の体操やスクワットなども行います。



【指導者】 健康運動指導士 加藤光葉先生・児玉美幸先生

【時 間】 午前 10 時～11 時 30 分 【曜 日】 火曜日

八竜改善センター	琴丘総合体育館	山本地域拠点センター
4月 1日	4月 8日	4月 15日
5月 13日	5月 20日	5月 27日
6月 10日	6月 17日	6月 24日
7月 8日	7月 22日	7月 15日
8月 5日	8月 26日	8月 19日
9月 9日	9月 16日	9月 30日
10月 14日	10月 7日	10月 28日
11月 11日	11月 18日	11月 25日
12月 9日	12月 16日	12月 23日
1月 13日	1月 20日	1月 27日
2月 10日	2月 17日	2月 24日
3月 17日	3月 10日	3月 24日

※お住まいの地区に関係なく全会場に参加出来ます。
※会場の椅子の準備はご自身でお願いします。

【持ち物】 飲み物 ・ 内履き ・ 尿もれ予防体操用ボール
(購入時 1,500 円)

❖事前の申込みは必要ありません。どなたでも参加できます。

問い合わせ先 : 福祉課 三種町地域包括支援センター (85)-4835