

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 2日	4月 9日	4月 16日
5月 7日	5月 14日	5月 21日
6月 4日	6月 18日	6月 11日
7月 2日	7月 9日	7月 16日
7月 30日	8月 6日	8月 20日
9月 3日	9月 10日	9月 17日
10月 1日	10月 8日	10月 15日
10月 29日	11月 5日	11月 12日
11月 26日	12月 3日	12月 10日
12月 24日	1月 7日	1月 14日
1月 28日	2月 18日	2月 4日
3月 4日	3月 18日	3月 11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