

回 覧

からだ改善教室 参加者募集



かすみがうら市にお住まいの65歳以上の方を対象に、体力・筋力の維持向上を目的とした運動教室を開催いたします。ぜひ、ご参加ください。

★日 程



①	6月25日(金)	体力測定・体組成測定・姿勢改善運動
②	6月30日(水)	測定結果説明・肩こり改善運動
③	7月 7日(水)	足裏の筋活性・腰痛予防運動
④	7月14日(水)	バランストレーニング
⑤	7月21日(水)	自宅でできる簡単な筋トレ
⑥	7月28日(水)	トータルトレーニング・機能的運動
⑦	8月 6日(金)	体力測定・体組成測定・軽運動
⑧	8月11日(水)	測定結果説明・まとめ

★開催場所：あじさい館 会議室（かすみがうら市深谷 3719-1）

※9月からはやまゆり館で、からだ改善教室を開催予定です。

★時 間：10時～11時30分

★持ち物：水分補給のための飲み物、汗ふきタオル、運動に適した服装、靴

★定 員：20名（定員になり次第締切り）

★申込方法：令和3年5月6日（木）9：00からかすみがうらウエルネスプラザ（029-897-1155）までお電話でお申込みください。

来館しての申込も可能です。

★その他：新型コロナウイルス感染症対策として、マスクの着用、手指の消毒にご協力ください。やむを得ず中止となる場合もあります。



【申込み・問合せ先】

かすみがうらウエルネスプラザ
(株)フクシ・エンタープライズ

かすみがうら市栄倉5462 / 電話029-897-1155

※からだ改善教室は、(株)フクシ・エンタープライズが、かすみがうら市（地域包括支援センター）より委託を受けて実施します。