

# 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	9月14日(火)	体力測定・体組成測定・姿勢改善運動
②	9月28日(火)	測定結果説明・肩こり改善運動
③	10月5日(火)	足裏の筋活性・腰痛予防運動
④	10月19日(火)	バランストレーニング
⑤	10月26日(火)	自宅でできる簡単な筋トレ
⑥	11月2日(火)	トータルトレーニング・機能的運動
⑦	11月9日(火)	体力測定・体組成測定・軽運動
⑧	11月16日(火)	測定結果説明・まとめ



★開催場所：やまゆり館 会議室（かすみがうら市下稻吉 2423-9）

★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：25名（定員になり次第締切り）

★申込方法：令和3年8月2日（月）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

かすみがうら市宍倉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。