

回 覧

「からだ改善教室」参加者募集！

介護予防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。

◆対象者 市内在住の65歳以上の方

◆時 間 10時～11時30分

◆日 程 Aコース会場：千代田公民館講堂 かすみがうら市上佐谷991-5

Bコース会場：あじさい館 かすみがうら市深谷3719-1

参加費無料☆彡

	Aコース	Bコース	内 容
	千代田公民館講堂 (定員30名)	あじさい館 (定員25名)	
1	6月24日(金)	8月23日(火)	体力測定・体組成測定・バランストレーニング
2	7月1日(金)	8月31日(水)	測定結果説明・肩こり改善運動
3	7月5日(火)	9月7日(水)	足裏の筋活性
4	7月15日(金)	9月14日(水)	バランストレーニング
5	7月22日(金)	9月21日(水)	腰痛予防運動・自宅で出来る簡単な筋トレ
6	7月29日(金)	10月5日(水)	トータルトレーニング
7	8月2日(火)	10月13日(木)	体力測定・体組成測定・足裏の活性
8	8月12日(金)	10月19日(水)	測定結果説明・これまでの復習
9	9月27日(火)	11月18日(金)	体力測定・体組成測定・軽運動・ストレッチ
10	10月4日(火)	11月25日(金)	筋膜リリース

◆講 師 健康運動指導士

◆申込開始 令和4年5月20日(金)～(定員になり次第締切り)

◆申込方法 A、Bいずれかのコースをお選びのうえ、かすみがうら市地域包括支援センター(電話029-898-9110)までお電話でお申込みください。

◆その他 マスク着用のうえ、運動に適した靴、服装でお越しください。

参加者には後日詳細をお知らせします。

【申込み・問い合わせ先】

かすみがうら市地域包括支援センター

かすみがうら市宍倉5462

電話 029-898-9110

