

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：下稲吉コミュニティセンター(旧働く女性の家)
かすみがうら市稲吉3-15-67
Bコース会場：霞ヶ浦コミュニティセンター(旧あじさい館)
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
	下稲吉コミュニティセンター (定員30名)	霞ヶ浦コミュニティセンター (定員30名)	
1	6月25日(火)	8月27日(火)	体力測定・体組成測定・バランストレーニング
2	7月2日(火)	9月3日(火)	測定結果説明・足裏の筋活性
3	7月10日(水)	9月12日(木)	肩こり予防改善
4	7月17日(水)	9月19日(木)	ボールでバランストレーニング
5	7月23日(火)	9月26日(木)	腰痛予防運動・自宅で出来る簡単な筋トレ
6	7月30日(火)	10月17日(木)	スロートレーニング
7	8月6日(火)	10月23日(水)	スクエアステップ
8	8月21日(水)	10月29日(火)	これまでの復習・軽運動
9	9月24日(火)	11月20日(水)	体力測定・体組成測定・軽運動・ストレッチ
10	10月1日(火)	11月27日(水)	測定結果説明・筋膜リリース

- ◆講 師 健康運動指導士
- ◆申込開始 令和6年5月20日(月)～(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 水分補給の飲み物をお持ちのうえ、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
かすみがうら市穴倉5462
電話 029-898-9110

