

愛鷹いきいき教室



身体を動かして、健康寿命をのぼそう

地元の友人と 楽しく元気アップ

●対象 50歳以上 なるべく9回参加できる方

●定員 35名程度

平成29年度日程

月 日	内 容	指 導 者
5月17日(水)	中国体操・リズム体操	石橋 倍子先生
6月21日(水)	楽しくシェイプアップ	渡辺 輝子先生
7月19日(水)	身体を動かし筋力アップ	渡辺 輝子先生
9月20日(水)	中国体操・リズム体操	石橋 倍子先生
10月18日(水)	身体のゆがみを改善しよう	渡辺 昌代先生
11月15日(水)	筋力アップで転倒予防	渡辺 昌代先生
12月20日(水)	さらに若くなる姿勢を保つ秘訣	須賀 雄一先生
1月17日(水)	体幹を鍛えて、日常動作の改善	渡辺 昌代先生
2月14日(水)	健康チェック・リクリエーション	保 健 師

- ◆会場 愛鷹地区センター 大会議室
- ◆時間 午前9時30分から11時30分
- ◆持ち物 飲み物・ヨガマット・タオル

参加希望の方は、4月1日より4月7日までに愛鷹コミュニティー事務局の設置箱に申込み用紙記入の上、申込み下さい。申込み多数の場合は抽選とさせていただきます。

- ◆申込み先 愛鷹地区コミュニティー事務局 ☎ 966-5301
- ◆受付時間 火曜から土曜 (9時から16時)

- ◆主催 愛鷹地区社会福祉協議会
健康づくり推進委員 伊藤 清子・高橋 智代