

木

曜日

はつらつ健康体操教室

R8年度

尿漏れ対策、骨盤底筋、姿勢、体幹筋のトレーニング、脳トレ…等

第2・4木曜日 13:30~15:00

4月	5月	6月	7月	8月	9月
9日	14日	11日	9日	6日	10日
23日	28日	25日	23日	27日	★24日

★9/24は13:00~

10月	11月	12月	1月	2月	3月
8日	12日	10日	14日	11日	11日
22日	26日	24日	28日	25日	25日

金

曜日

健康づくり運動教室

認知症予防、座位で行う転倒予防の筋トレ、元気はつらつ脳トレ…等

第4金曜日 10:00~11:30

4月	5月	6月	7月	8月	9月
★24日	22日	26日	24日	28日	25日

★4/24は9:30~

10月	11月	12月	1月	2月	3月
23日	27日	25日	22日	26日	26日

継続は力なり!



場所: 赤間西コミセンホール

参加費: 500円

持ち物: 運動できる服装、タオル

室内シューズ、飲み物

問合せ: 赤間西コミセン 0940-38-9506

健康第一!

やさしい
運動教室です



※年間の日程は変更になる場合がございます。毎月のコミセン広報紙「きらめきだより」にてご確認ください。

赤間西地区コミュニティ・センター 健康福祉部会

(R8.3.20現在)