

愛鷹いきいき教室(女性)



始めましょう!! コロナに負けない・免疫力・体力を!

ストレス発散・元気なカラダ・こころ・リフレッシュしましょう!

◇ 対象 50歳以上 なるべく9回参加できる方 (30名)

令和4年度日程

月 日	内 容	指 導 者
5月18日(水)	中国体操・リズム体操・フラ	石橋倍子 先生
6月15日(水)	楽しくシェイプアップ	渡辺輝子 先生
7月20日(水)	身体を動かし筋力アップ	渡辺輝子 先生
9月21日(水)	中国体操・リズム体操・フラ	石橋倍子 先生
10月19日(水)	身体のゆがみ・きれいな姿勢を改善	渡辺昌代 先生
11月30日(水)	股関節ストレッチエクササイズ	渡辺昌代 先生
12月21日(水)	認知症予防	金井宏美 先生
1月18日(水)	筋力アップで転倒予防	渡辺昌代 先生
2月15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00分
 持ち物 飲み物・体育館シューズ・タオル・ヨガマット

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) (申込みは本人でお願いします)
- ◆ 主催 愛鷹地区社会福祉協議会
 健康づくり推進委員 植松 まさ子 高橋 智代