

# みんなで元気体操と話の会

お友達をお誘いして大勢の方が参加して、寝たきりにならないように頑張りましょう。

**日時：毎月 予定表どおり**

開始時間：午後1:45～2時間ほどの予定

**<参加自由です>**



話しの会の開催等は別途ご案内いたします。

赤字は介護予防推進センターの体操（椅子を使つての体操）

| 日付      | 1回目    | 2回目    | 3回目    |
|---------|--------|--------|--------|
| 平成29年4月 | 4 (火)  | 17 (月) | 27 (木) |
| 5月      | 10 (水) | 15 (月) | 25 (木) |
| 6月      | 6 (火)  | 19 (月) | 29 (木) |
| 7月      | 12 (水) | 20 (木) | 24 (月) |
| 8月      | 9 (水)  | 17 (木) | 21 (月) |
| 9月      | 5 (火)  | 14 (木) | 25 (月) |
| 10月     | 3 (火)  | 16 (月) | 26 (木) |
| 11月     | 9 (木)  | 20 (月) | 28 (火) |
| 12月     | 5 (火)  | 18 (月) | 28 (木) |
| 平成30年1月 | 10 (水) | 15 (月) | 25 (木) |
| 2月      | 1 (木)  | 13 (火) | 19 (月) |
| 3月      | 6 (火)  | 19 (月) | 29 (木) |

会場●横大路運動公園 2F トレーニングルーム

**会場アクセス**

市バスご利用の場合 納所町13：18乗車→南横大路バス停・徒歩10分  
納所下野橋より（ピノキオ保育園）→徒歩18分

参加費●会場使用料 1人 150円

（トレーニング器具利用こみ）

対象者●医師から運動を禁止されていない方

服装●体操のできる服装・ソックス

（器具使用は靴・必要）

水分補給のための水又はお茶を持参ください。駐車場は無料です。

連絡先■松林町 新宅常美 090-8825-8483

南城堀町 福島宏次 075-631-6201

