

令和6年度

からだすっきり体操教室

(旧称 シルバー体操教室)
R6年度より教室名を変更します♪

に来てみませんか？

からだすっきり体操教室は、楽しく運動を行い、心身ともに元気に生活できることを目的としています。運動することで転倒を防ぎ、いつまでも健康な毎日を送るためにも参加してみませんか？

日時 下記の日程 **(全て木曜日)**

場所 鹿追町トリムセンター

対象者 **60歳以上**の鹿追町民

用意するもの 運動しやすい服装、
室内用運動靴、汗ふきタオル



参加無料

内容 Oイスに座った運動やヨガのリラックスした動きが主となります。足腰に不安がある方も参加いただけます。

《日程》

月	日	時間	内容
4月	18日	10:00~11:00	体力測定、座って行う体操
	25日	30分の日	
5月	23日		
6月	6日	10:00~11:00	
	27日		
7月	11日	30分の日	
	18日	10:00~11:00	
8月	8日	30分の日	
	22日		
9月	12日	座って行う体操	
	26日		
10月	10日		
11月	14日	10:00~11:00	
	21日	30分の日	
12月	12日	10:00~11:00	
1月	23日	30分の日	
2月	6日		
	27日	10:00~11:00	
3月	13日	30分の日	
	27日	10:00~11:00	体力測定、座って行う体操

『30分の日』は、
2部に分けて行ないます。
どちらかの開始時間にお越し
ください。

- ① 10:00~10:30
- ② 10:30~11:00

【お問い合わせ】トリムセンター内保健福祉課 健康推進係 電話66-4037