

令和7年度

からだすっきり体操教室

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 下記日程の **9:30~10:30**

場所 鹿追町トリムセンター

対象者 **60歳以上**の鹿追町民



参加無料
・
申込不要

用意するもの 運動しやすい服装、室内用運動ぐつ、汗ふきタオル、
健康ポイントカード(お持ちの方)

内容 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。

4月・3月には体力測定を行います！
4月3日・10日 3月12日・26日

《日程》 * **全て木曜日**です

4月	3日	10日	10月	2日	9日
	24日			23日	30日
5月	8日	15日	11月	6日	13日
	22日	29日		27日	
6月	5日	12日	12月	4日	18日
	26日			25日	
7月	3日	10日	1月	8日	22日
	17日			29日	
8月	7日	21日	2月	12日	19日
	28日			26日	
9月	11日	18日	3月	12日	19日
	25日			26日	

★**申込は不要**ですので、**直接教室にお越しください**
★**今年度より全日程「1時間」実施**します

社会福祉協議会のふれあい給食に参加されている方は、別の日程表がありますので別途ご案内します。

【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