

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

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。



参加無料

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

『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