

平成 29 年度

体操教室



新子安地域ケアプラザでは、閉じこもりや寝たきり、認知症になることを防ぐための介護予防事業の一環として、体操教室を開催しています。

ふだん、運動不足と感じている高齢者の方のご参加をお待ちしています。

☆ 年間予定 ☆

4月 12日・26日

5月 10日・24日

6月 14日・28日

7月 12日・26日

8月 9日・23日

9月 13日・27日

10月 11日・25日

11月 8日・22日

12月 13日・27日

1月 10日・24日

2月 14日・28日

3月 14日・28日

日時 : 毎月第2・第4水曜日
10時～11時30分

会場 : 新子安地域ケアプラザ
多目的ホール

講師 : 日本健康運動指導士会
神奈川県支部

参加費 : 500円/1回

但し、参加費には保険代金を含みます。

※動きやすい服装でお越し下さい。

※水分補給の飲み物をご用意下さい。