

# 令和4年度 いきいき運動コース

- 参加費 無料・申込み 不要！ 直接会場までお越しください
- 持ち物 室内靴・水分・タオル  
東公民館と南が丘公民館は敷物（マット・バスタオル可）を持参してください
- 参加前に体温測定をお願いします。体調に不安があるときは、お休みしましょう。



さわやか体操やストレッチ、軽い筋力トレーニングなど、転ばないための身体作りを目指します。  
年に4回、高齢介護課職員によるミニ講座も開催します。

**対象  
65歳  
以上**

	東公民館 多目的ホール	南が丘公民館 多目的ホール	南公民館 多目的ホール	鶴巻公民館 多目的ホール
曜日	火・土曜日	水・土曜日	金曜日	水曜日
時間	火13:30~15:00 土10:00~11:30	水13:30~15:00 土10:00~11:30	10:00~11:30	13:30~15:00
5月	10	18	20	25
6月	11	18	17	22
7月	12	20	15	27
8月	13	20	19	24
9月	13	21	16	28
10月	8	22	21	26
11月	8	16	18	30
12月	10	17	16	21
1月	10	18	20	25
2月	4	18	17	22
3月	14	15	17	22

今後の新型コロナウイルスの状により、掲載内容は変更となる場合があります。

