

2026年度 新子安地域ケアプラザ

生き粋ストレッチ

体を動かすことは生活習慣病予防の第一歩です。筋力をつけて膝痛や腰痛を予防し、身体と心の健康のために毎日の生活に運動を取り入れ、みんなで集まって楽しく体を動かしましょう。

講師 板東先生

1時間30分のストレッチ体操を行います。
姿勢やスタイルの維持をめざし、筋力アップをしましょう。
毎月2回の開催で、1回500円（講師謝金代として）の参加費を頂きます。
動きやすい服装でお越しください。



実施日（年間24回）

2026年	4月	7日（第1火）	21日（第3火）	10:00~11:30	
	5月	5日（第1火）	19日（第3火）	10:00~11:30	
	6月	2日（第1火）	16日（第3火）	10:00~11:30	
	7月	7日（第1火）	21日（第3火）	10:00~11:30	
	8月	4日（第1火）	18日（第3火）	10:00~11:30	
	9月	1日（第1火）	15日（第3火）	10:00~11:30	
	10月	6日（第1火）	20日（第3火）	10:00~11:30	
	11月	3日（第1火）	17日（第3火）	10:00~11:30	
	12月	1日（第1火）	15日（第3火）	10:00~11:30	
	2027年	1月	5日（第1火）	19日（第3火）	10:00~11:30
		2月	2日（第1火）	16日（第3火）	10:00~11:30
		3月	2日（第1火）	16日（第3火）	10:00~11:30

2026年度 生徒募集中！