

# 元気ハツラツ体操

**からだを一緒に動かしてみませんか！**

★姿勢を良くして若返り！ ★笑顔は今よりも多く！！

★楽しく筋肉を動かしてハツラツとした毎日を送りましょう

開催日：毎月1回開催 裏面参照

時間：10時00分～11時00分（受付開始9時45分）

場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

対象：60歳以上の方 < 事前申込 先着16名 >

参加費：500円（行事保険料含む）

持ち物：動きやすい服装、室内履き、水分補給の飲み物

フェイスタオル（約78cm×32cmくらいのタオル）

内容：①座位・立位のストレッチ

②リズム体操

③関節運動

他、色々な動きで体を動かしましょう

講師：山口 英子 氏

（介護予防運動指導員・シニアヨガインストラクター）

≪ 事前申し込み制です！ ≫

申込開始日：毎月第1木曜日の10時からに翌月の申込を受けます。

電話のかけ間違いが大変多くなっておりますので、ご注意ください。

【中山地域ケアプラザ 地域活動交流】担当：田中葵 ☎ 935-5694

※ ご不明点等、お気軽にお問い合わせください。

※ 事情により予告なく内容が変更になる場合がございます。予めご承知おきください。

# 令和4年度 ハツラツ教室 年間予定表

全て木曜日

月	日	時間	場所
4月	7日	10:00~11:00 (受付 9:45~)	多目的ホール
5月	12日	10:00~11:00 (受付 9:45~)	多目的ホール
6月	2日	10:00~11:00 (受付 9:45~)	多目的ホール
7月	7日	10:00~11:00 (受付 9:45~)	多目的ホール
8月	4日	10:00~11:00 (受付 9:45~)	多目的ホール
9月	1日	10:00~11:00 (受付 9:45~)	多目的ホール
10月	6日	10:00~11:00 (受付 9:45~)	多目的ホール
11月	10日	10:00~11:00 (受付 9:45~)	多目的ホール
12月	1日	10:00~11:00 (受付 9:45~)	多目的ホール
1月	5日	10:00~11:00 (受付 9:45~)	多目的ホール
2月	2日	10:00~11:00 (受付 9:45~)	多目的ホール
3月	2日	10:00~11:00 (受付 9:45~)	多目的ホール