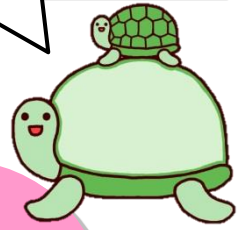


いつまでもハツラツと！ 健康サポート教室

自分のペースで
はじめてみませんか！



か め の 会

一歩ずつマイペースで健康づくりをしませんか？
指の体操、ストレッチ、腕・足の運動などで健康増進を図ります。
体操を楽しみながら心身ともにリフレッシュしましょう！
ぜひ、一度お気軽に参加してみませんか！

<期間> 2022年4月～2023年3月
<日時> 第2・第4木曜日（祝日はお休み）（詳細日程は裏面をご確認ください）

①座位（主に椅子に座って体操）

13：30～14：30（受付13：15～）

②座位・立位（座位・立位での体操・音楽に合わせてステップ体操）

15：00～16：00（受付14：45～）

※①・②のどちらかのみ、ご参加いただけます

<場所> いきいきセンター金沢2階 多目的研修室（変更の場合あり）
<定員> 各回20名
<対象> 概ね50歳以上の方
<参加費> 200円（保険料含む）
<持ち物> 室内用の運動靴 飲み物 浴用タオル
<申込方法> お電話・窓口



お申込み・お問い合わせ：

泥亀地域ケアプラザ TEL：782－2940

2022年度

かめの会 日程表



★第2・4木曜日（祝日はお休み）

4月14日（木）	10月13日（木）
4月28日（木）	10月27日（木）
5月12日（木）	11月10日（木）
5月26日（木）	11月24日（木）
6月9日（木）	12月8日（木）
6月23日（木）	12月22日（木）
7月14日（木）	2023 1月12日（木）
7月28日（木）	1月26日（木）
8月11日（木）祝日休み	2月9日（木）
8月25日（木）	2月23日（木）祝日休み
9月8日（木）	3月9日（木）
9月22日（木）	3月23日（木）



★時間 ①13:30～14:30 または ②15:00～16:00

★場所 いきいきセンター金沢2階 多目的研修室（変更の場合あり）

参加にあたってのお願い

- * マスクの着用をお願いします。
- * 発熱や風邪症状等、体調が優れない場合は参加をお控えください。
- * 消毒作業のため、受付時間前の入室はできません。予めご了承ください。
- * 水分補給のための飲み物をお持ちください。
- * 荒天候（台風・強風・大雨・大雪 等）の場合は無理をせず、ケアプラザに確認のお電話をお願いします。
- * かめの会は活動保険に加入しています。参加中にケガをしたときは、その場でケアプラザ職員にお伝えください。

