

愛鷹いきいき教室(女性)



いつまでも笑顔で楽しく健康寿命をのばしましょう！！
元気な身体・心をリフレッシュしましょう！！

◇ 対象 **50歳以上 なるべく9回参加できる方 (30名)**

令和5年度日程

月 日	内 容	指 導 者
5月10日(水)	中国体操・リズム体操・フラダンス	石橋倍子 先生
6月21日(水)	楽しくシェイプアップ	渡辺輝子 先生
7月19日(水)	身体を動かし筋力アップ	渡辺輝子 先生
9月13日(水)	中国体操・リズム体操・フラダンス	石橋倍子 先生
10月18日(水)	楽しく全身を動かしましょう	渡辺昌代 先生
11月15日(水)	柔軟で元気な身体を作ろう	渡辺昌代 先生
12月20日(水)	認知症予防	金井宏美 先生
1月17日(水)	筋力アップ・正しい姿勢	渡辺昌代 先生
2月21日(水)	健康チェック・リクリエーション	保健師

会 場 愛鷹地区センター大会議室
時 間 午前9時30分から11時00分
持ち物 飲み物・体育館シューズ・タオル・ヨガマット

参加希望の方は、4月1日より4月8日までに愛鷹コミュニティー事務局の設置箱に
申込み用紙記入の上、申込み下さい。

- ◆ 申込み先 愛鷹地区コミュニティー事務局 ☎ 966-5301
- ◆ 受付時間 火曜から土曜(9時から16時) (申込みは本人でお願いします)
- ◆ 主催 愛鷹地区社会福祉協議会
健康づくり推進委員 植松 まさ子 高橋 智代