

平成23年度 健康体操 開催

自分の体形や健康が悲鳴をあげていませんか？社会福祉協議会では、住み慣れた町でいつまでも健康に過ごしていただくために、下記の日程で体操教室を開催します。

このボディ・ケア・エクササイズ教室は、体の芯から筋肉をほぐし、固くなっている肩・骨盤・体幹・股関節を多方向から動かし体のバランスを取ります。足のトラブル（足のむくみ・冷え・疲れ・外反母趾）を解消するフットケアなども取り入れて、椅子に座ってできる運動です。ので、ぜひ、お気軽にご参加下さい。

【ボディ・ケア・エクササイズ】

於：四箇地区いきがい健康館

番号	曜日	時間	講師
1	平成23年 4月25日(月)	午前10時～11時30分	【講師】 健康運動指導士 杉浦ひろみ 先生
2	5月23日(月)	午前10時～11時30分	
3	6月27日(月)	午前10時～11時30分	
4	7月25日(月)	午前10時～11時30分	
5	8月29日(月)	午前10時～11時30分	
6	9月12日(月)	午前10時～11時30分	
7	10月 7日(金)	午後1時30分～3時	
8	11月 4日(金)	午後1時30分～3時	
9	12月 2日(金)	午後1時30分～3時	
10	平成24年 1月30日(月)	午前10時～11時30分	
11	2月27日(月)	午前10時～11時30分	
12	3月26日(月)	午前10時～11時30分	

【場 所】 四箇地区いきがい健康館

(多度津町山階1852番地1 電話33-3210)

【参加資格】 町内在住の方ならどなたでも

【参加費】 150円(保険料含む)

【申し込み先】 町社会福祉協議会まで、事前に電話(Tel 32-8501)で、申し込んで下さい。