

令和6年度

運動実践教室を開催します！

年を重ね少しずつ体が動きにくくなってきたと感じている方、体を動かす習慣をつけたいと思っている方、今の身体の状態を維持・向上させるきっかけづくりとして、運動教室に参加してみませんか？

★内 容 おおつ光ルくん体操 60分程度
(椅子に座って行う介護予防の体操です)
レクリエーションなど



★開催会場、日時

令和6年4月5日から令和7年3月26日まで月1回

①木戸はびすこ (第4水曜日)

②北はびすこ (第2水曜日)

③中はびすこ (第1金曜日)

※5月と1月は祝日のため第2金曜日に変更します。

④南はびすこ (第3水曜日)

⑤東はびすこ (第3木曜日)

※3月は祝日のため第2木曜日に変更します。

★日時は裏面をご覧ください。

★参加費 無料

★その他 申し込み方法等の詳細については、各老人福祉センターにお問い合わせいただき、お申し込み下さい。



木戸はびすこ TEL 592-1133

北はびすこ TEL 573-7123

中はびすこ TEL 526-2752

南はびすこ TEL 537-7417

東はびすこ TEL 545-5970

★「はびすこ」は「老人福祉センター」の愛称です。

★感染防止のために

○手指消毒、手洗いをお願いいたします。

○会場の換気を行い、間隔を空けて椅子を配置します。

令和6年度の開催会場と日時

木戸はびすこ（第4水曜日） 10:00~11:00					
4月24日	5月22日	6月26日	7月24日	8月28日	9月25日
10月23日	11月27日	12月25日	1月22日	2月26日	3月26日

北はびすこ（第2水曜日） 10:30~11:30					
4月10日	5月8日	6月12日	7月10日	8月14日	9月11日
10月9日	11月13日	12月11日	1月8日	2月12日	3月12日

中はびすこ（第1金曜日） 10:30~11:30					
4月5日	5月10日	6月7日	7月5日	8月2日	9月6日
10月4日	11月1日	12月6日	1月10日	2月7日	3月7日

※5月と1月は祝日のため第2金曜日に変更します。

南はびすこ（第3水曜日） 10:30~11:30					
4月17日	5月15日	6月19日	7月17日	8月21日	9月18日
10月16日	11月20日	12月18日	1月15日	2月19日	3月19日

東はびすこ（第3木曜日） 10:30~11:30					
4月18日	5月16日	6月20日	7月18日	8月15日	9月19日
10月17日	11月21日	12月19日	1月16日	2月20日	3月13日

※3月は祝日のため第2木曜日に変更します。

★お近くの会場にお越し下さい。