建動美機整を開催します。

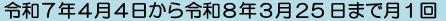
年を重ね少しずつ体が動きにくくなってきたと感じている方、体を動かす習慣をつけたいと思っている方、今の身体の状態を維持・向上させるきっかけづくりとして、運動教室に参加してみませんか?

★内 容 おおつ光ルくん体操 60分程度 (格子に座って行う企業予防の体操です)

(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





①木戸はぴすこ (第4水曜日)

②北はぴすこ (第2水曜日)

※2月は第3水曜日に変更します。

③中はぴすこ (第1金曜日)

※1月は第2金曜日に変更します。

④南はぴすこ (第3水曜日)

⑤東はぴすこ (第3木曜日)

★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、各はぴすこにお問い合わせ いただき、お申し込みください。



木戸はぴすこ TEL 592-1133 北はぴすこ TEL 573-7123 中はぴすこ TEL 526-2752 南はぴすこ TEL 537-7417 東はぴすこ TEL 545-5970

- ★「はぴすこ」は「老人福祉センター」の愛称です。
- ★感染防止のために
 - 〇手指消毒、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7年度の開催会場と日時

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

北はぴすこ(第2水曜日) 10:30~11:30						
4月9日	5月14日	6月11日	7月9日	8月13日	9月10日	
10月8日	11月12日	12月10日	1月14日	2月18日	3月11日	

^{※2}月は祝日のため第3水曜日に変更します。

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

^{※1}月は第2金曜日に変更します。

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

東はぴすこ(第3木曜日) 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	

★お近くの会場にお越しください。