

回覧

『いきいき元気教室』のご案内

今年も6月から下記の通り、開催致します

楽しく体を動かして、心と体をほぐしながら、転びにくい体力づくりを行い、健康寿命を延ばしていきましょう

日時：毎月 第2木曜日 10～11時（8月のみ第3木曜日）

場所：国分公民館 2階 大集会室

参加対象：60歳以上どなたでも

参加費：**1回 100円**（当日）

※飲み物とタオル、（お持ちの方は上履き）をご持参ください。

【開催日】

6月11日 ケアビクス 桐原講師

7月9日 ケアビクス 桐原講師

8月20日 ロコモ予防 桝永講師

9月10日 ロコモ予防 桝永講師



★ケアビクス：心と体を元気にしよう。音楽に合わせて楽しく有酸素運動！

★ロコモ予防：筋肉トレーニング。転倒防止で貯筋の大切さを学ぶ！

お問い合わせ
国分公民館 092-924-3329

