

# 12月のイベントレッスン

各回定員  
18名

## 健康リズム体操

- ・イスに座って無理なく簡単にできる体操で健康に過ごせる体を作りましょう！

12/1(月)・12/10(水)・12/15(月)・12/23(火)  
13:30~14:15



各回定員  
16名

## おとっと防止体操教室

- ・バランス感覚や筋力を鍛え、転倒の予防を目指します！

12/4(木)・12/18(木) 10:00~10:45



各回定員  
18名

## 椅子ヨガ

- ・無理なく続けられる椅子にすわったままのやさしいヨガ

12/8(月)・12/22(月) 13:30~14:15



🍀 参加費：550円（1回）

※参加費は、当日現金にてお支払いください。

🍀 場 所：2階 多目的ルーム

🍀 持ち物：運動できる服装・タオル・飲み物

※室内シューズは必要ありません。

**当日は1階窓口で受付後、2階へお越しください。**

**お申込は**  
**11月21日（金）**  
**10時より**  
**電話受付開始**  
**（要事前予約）**