

11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！



11/27(木) 10:00~10:45

11/4(火)・11/10(月)・11/18(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！

11/6(木)・11/20(木) 10:00~10:45

11/12(水) 13:30~14:15



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

11/13(木) 10:00~10:45

11/5(水)・11/17(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
10月22日（水）
10時より
電話受付開始
（要事前予約）