

10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！



10/6(月)・10/14(火)・10/28(火) 13:30~14:15
10/23(木) 10:00~10:45

各回定員
16名

おとっとと防止体操教室

- ・バランス感覚や筋力を鍛え、転倒の予防を
目指します！



10/2(木)・10/16(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



10/9(木) 10:00~10:45
10/20(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
9月24日(水)
10時より
電話受付開始
(要事前予約)