

# 2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！

2/6(金)・2/13(金)・2/20(金)・2/27(金) 9:30～10:15  
2/10(火)・2/25(水) 13:30～14:15

各回定員  
16名

## お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！

2/5(木)・2/19(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

2/2(月)・2/16(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。

当方は券売機でチケットをご購入後、  
2階へお越しください。

**お申込は  
1月28日（水）  
10時より  
電話受付開始  
(要事前予約)**