



●●●1ヶ月で4回のプログラム●●●

- 1回目・・・体力測定・体操
 - 2回目・・・体操・講話
 - 3回目・・・体操・講話
 - 4回目・・・体力測定・体操・指導
- * 1回目と4回目は測定を行います。まずは自分の体の状態を知ることから始めましょう。
* 椅子に座ってもできる体操を身につけ日々の生活に取り入れられるよう指導します。継続することで予防・改善を楽しく目指しましょう！

11月からは「体操の時間ですよ！」がサークルとして継続されます！

【お願い:新型コロナウイルス対策】

- 検温・手指の消毒・マスク着用をお願いします。
- 体調の優れない方はご遠慮ください。

元気！快活！

体操の時間ですよ！

生き生き自分らしく生きるために
昨日よりちよつとやる気と元気を・・・
あたらしい自分を見つけてみませんか？



とき

第1回 **10/7(木)**

14日・21日・28日(木)

参加費無料 *全4回の事業です

13:30～15:00 (受付13:00～)

場所

成美地区公民館

2階 大会議室

琴浦町民 定員 15人

要予約 (定員になり次第締め切り)

対象



体操のお兄さん『中祖さん』

◆お問い合わせ・申込み

成美地区公民館

TEL. **0858-55-2316**

◆協力 : すこやか健康課 / (株)目久美 / 社会教育課