

愛鷹いきいき教室(女性)



始めましょう!! 楽しく汗をかいて元気アップ! 心もリフレッシュ!

いつまでも笑顔で! 健康寿命をのばしましょう!

◇ 対象 50歳以上 なるべく9回参加できる方 (30名)

令和6年度日程

| 月 日 | 内 容 | 指 導 者 |
|-----------|--------------------|-----------|
| 5月15日(水) | 中国・リズム体操・リトミック・フラ | 石橋倍子 先生 |
| 6月19日(水) | 楽しくシェイプアップ | 渡辺輝子 先生 |
| 7月17日(水) | 身体を動かし筋力アップ | 渡辺輝子 先生 |
| 9月18日(水) | 中国・リズム体操・リトミック・フラ | 石橋先生 杉山先生 |
| 10月16日(水) | 柔軟で元気な身体を作ろう | 渡辺昌代 先生 |
| 11月20日(水) | 筋力アップで若く見える姿勢 | 渡辺昌代 先生 |
| 12月18日(水) | 認知症予防 | 金井宏美 先生 |
| 1月22日(水) | 身体ほぐし運動(ボール・マット使用) | 三船美也子 先生 |
| 2月19日(水) | 健康チェック・リクリエーション | 保健師 |

会 場 愛鷹地区センター大会議室
 時 間 午前9時30分から11時00分
 持ち物 飲み物・体育館シューズ・タオル・ヨガマット

参加希望の方は、4月2日より4月7日までに愛鷹コミュニティー事務局の設置箱に
申込み用紙記入の上、申込み下さい。

- ◆ 申込み先 愛鷹地区コミュニティー事務局 ☎ 966-5301
- ◆ 受付時間 火曜から土曜(9時から16時) ※(申込みは本人でお願いします)
- ◆ 主催 愛鷹地区社会福祉協議会
 健康づくり推進委員 植松 まさ子 高橋 智代