

# 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ツク！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