

老いも若きも

小和田いす体操教室

参加無料

～座ったまま身体スッキリ楽しくリフレッシュ～

体力に自信が無くても体操が苦手でも大丈夫。

楽しく体操することで自然と体が軽くなります。

ちがさき体操
呼吸筋体操
WAKKA体操
えぼし麻呂体操etc.

日時 2022年10月5日(水)

第1部(定員10名)
10:00～10:45
(9:50までに入場)

第2部(定員10名)
11:15～12:00
(11:05までに入場)

場 所: 小和田地区コミュニティーセンター 第1会議室(2階)

講 師: 白井幸子(高齢者支援リーダー・コミュニティーナース) 他2名

持ち物: タオル、うわばき、マスク、飲み物(水・お茶・スポーツドリンクなど)
★運動しやすい服装でお越しください★

受 付: 9月17日(土)～9月22日(木) 11:00～17:00
(休館日9月20日(火)は除く)

※電話またはコミセン窓口にて※

申し込み
・
問い合わせ

小和田地区コミュニティーセンター 小和田1-22-60

☎ 0467-52-9016

- ・体調不良の方は参加をご遠慮ください。
- ・当日はマスクの着用と入館時の検温・消毒にご協力をお願いいたします。
- ・駐車場がありませんので、お車でのご来館はご遠慮ください。

新型コロナ感染の状況によっては中止となる可能性がございます。