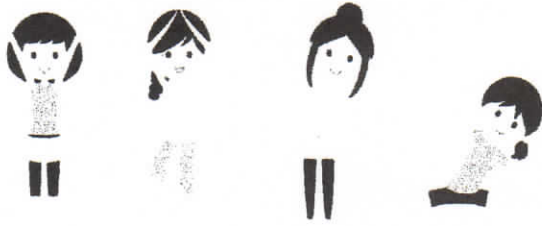




# 愛鷹いきいき教室



いつまでも笑顔元気健康で過ごしたい方

楽しくカラダを動かし身も心もリフレッシュしてみませんか！

◇ 対象 50歳以上 なるべく9回参加できる方

◇ 定員 35名程度

平成30年度日程

月 日	内 容	指 導 者
5月16日(水)	中国体操・リズム体操	石橋倍子 先生
6月20日(水)	楽しくシェイプアップ	渡辺輝子 先生
7月18日(水)	身体を動かし筋力アップ	渡辺輝子 先生
9月19日(水)	中国体操・リズム体操	石橋倍子 先生
10月17日(水)	楽しく全身を動かしましょう	渡辺昌代 先生
11月21日(水)	柔軟で元気な身体を作ろう	渡辺昌代 先生
12月19日(水)	さらにさらに若くなる姿勢を保つ秘訣	須賀雄一 先生
1月16日(水)	健康ストレッチ体操・筋力トレーニング	渡辺昌代 先生
2月20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30分

◆ 持ち物 飲み物・ヨガマット・タオル

参加希望の方は、4月1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。申込み多数の場合は抽選とさせていただきます。

◆ 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)

◆ 主催 愛鷹地区社会福祉協議会

健康づくり推進委員 高橋 智代 植松まさ子