

令和4年度

乞田・貝取ふれあい広場公園

うんどう教室

～日々の生活にうんどうとコミュニティを～

簡単な運動を毎日つづけられることは日々の進歩！ゆっくり、のんびりはじめてみませんか？

うんどう遊具を使った、中高年齢の方のためのうんどう教室を実施しています。

「5年後も今のまま」を目標にしています！

教室日程 《原則毎月第1木曜日 祝日等にあたる場合は翌週開催します》

午前10時～11時 雨天時は、乞田・貝取ふれあい館周辺で行います。

令和4年4月7日	令和4年10月6日★
令和4年5月12日	令和4年11月10日
令和4年6月2日◎	令和4年12月1日
令和4年7月7日	令和5年1月5日
令和4年8月4日	令和5年2月2日
令和4年9月1日	令和5年3月2日

◎6月2日は、体力づくり指導協会の先生が来ます！

★10月6日は、乞田・貝取ふれあい館で体力測定を実施予定

- 〈参加費〉 無料
〈持ち物〉 飲み物、帽子、汗拭き用タオル、手袋
〈申込み〉 不要 ～直接会場へ～

動きやすい服装、マスク着用でお越しく下さい

豊ヶ丘南公園でも、うんどう教室 開催中！！（毎月第2木曜日10時半～11時半）

★お問合せは高齢支援課まで★



ストレッチしましょ

太陽のエネルギーが

もっとうらやまー！

