

令和4年度 豊ヶ丘南公園 うんどう教室

～日々の生活にうんどうとコミュニティを～

簡単なうんどう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2木曜日 祝日等にあたる場合は翌週開催します》

午前10時半～11時半 雨天中止

令和4年4月14日	令和4年10月13日
令和4年5月19日	令和4年11月17日
令和4年6月9日★	令和4年12月8日
令和4年7月14日	令和5年1月12日
令和4年8月18日	令和5年2月9日
令和4年9月8日◎	令和5年3月9日

◎9月8日は、体力づくり指導協会の先生が来ます！

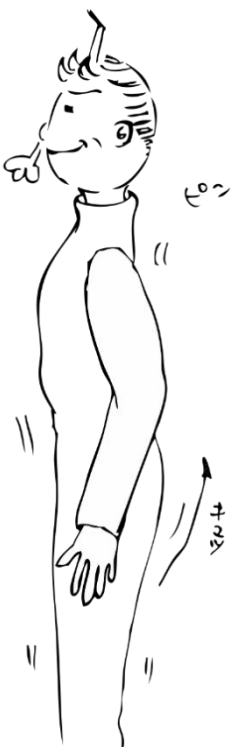
★6月9日は、豊ヶ丘地区市民ホールで体力測定を実施予定

- 〈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ださい

乞田・貝取ふれあい広場でも、うんどう教室 開催中！！（毎月第1木曜日10時～11時）

★お問合せは高齢支援課まで★



太陽の下でうんどうしよう

筋力アップ

ストレッチがまじり

