

# 愛鷹いきいき教室



いつまでも笑顔でわきあいあいと健康寿命をのびそう

地元の友人・仲間と楽しく元気アップ・心もリフレッシュ!

- ◇ 対象 50歳以上 なるべく9回参加できる方
- ◇ 定員 35名程度

## 2019年度日程

| 月 日       | 内 容                | 指 導 者   |
|-----------|--------------------|---------|
| 5月15日(水)  | 中国体操・リズム体操         | 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)  | 中国体操・リズム体操         | 石橋倍子 先生 |
| 10月16日(水) | よさこい・身体のゆがみを改善しよう  | 渡辺昌代 先生 |
| 11月20日(水) | 筋力アップで転倒予防         | 渡辺昌代 先生 |
| 12月18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22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 植松まさ子 高橋智代