

いきいき 健康体操



『いきいき健康体操』では、認知症予防と介護予防を意識したエクササイズを楽しく行います。
年間を通して、健康で生き生きとした日々を送るために始めてみませんか。

開催予定

2022年

4月20日

5月25日

6月15日

7月20日

9月21日

11月16日

12月21日

2023年

1月18日

2月15日

3月15日

- < 日 時 > 第3水曜日
(5月のみ第4週。8月、10月を除く)
午前10時～11時(健康体操) 4, 6, 9, 12, 2月
午前10時～11時30分(介護予防)
5, 7, 11, 1, 3月
(全10回を予定)
- < 場 所 > 辻堂公民館ホール
- < 対 象 > 辻堂地区在住65歳以上の方
- < 定 員 > 30人
- < 参加費 > 無料
- < 申し込み > 往復ハガキで3月22日(月)必着
抽選後結果を返送します。
※往復はがきの書き方は裏面を参照

※お問合せは 辻堂公民館 ☎0466-34-9151

※車での来館はご遠慮ください。

※来館前に検温し、37.5度以上の発熱または風邪の症状がある場合はご参加できません。また必ずマスクを着用願います。

※この事業は新型コロナウイルス感染対策をとった上で行います。
感染状況によっては中止になる場合があります。



裏もご覧ください。