



げんき応援教室



運動習慣を定着させて
いつまでも健康な毎日を送りましょう

会場

大久保スポーツプラザ（大久保3-7-42）
3階（地図は裏面）

日程

令和5年 4月	—	20日(木)
5月	9日(火)	25日(木)
6月	6日(火)	22日(木)
7月	4日(火)	20日(木)
8月	—	17日(木)
9月	5日(火)	28日(木)
10月	3日(火)	19日(木)
11月	7日(火)	16日(木)
12月	5日(火)	—
令和6年 1月	9日(火)	25日(木)
2月	6日(火)	15日(木)
3月	5日(火)	—

内容

日常的に取り組める簡単な運動や介護予防に関するミニ講話

時間

第1部
午前10時00分～10時45分（受付は9時45分～）
第2部
午前11時00分～11時45分（受付は10時45分～）
※同日の第1部、第2部は同じ内容で実施します。

対象

区内在住の65歳以上で、医師から運動を禁止されていない方
当日会場で受付、各回先着15名

持ち物

水分補給用の飲み物、汗拭き用タオル、室内履き(スリッパ不可)
※体操を行うため動きやすい服装でご参加ください

問合せ先 地域包括ケア推進課介護予防係 ☎ (5273) 4568
FAX (6205) 5083