

西富岡ヘルスアップ教室 2008年(平成20年5月14日)スタートしました

「シニアのためのヘルスアップ教室」開催のお知らせ

富岡地域ケアプラザ
西富岡町内会

4月20日の表記説明会にご参加いただき、有難うございました。

体を動かすことの心地よさと大切さを知り、介護予防につなげるために、また、楽しく笑って仲間をつくろうという主旨説明をご理解いただいた皆さまに、教室開催のご案内をお届けいたします。 ケアプラザと町内会の協同事業として年間計画検討の結果、下記の日程で実施することにしました。

日程： 以下、本年は第二、第四水曜日 「5月14日、28日」、「6月11日、25日」
「7月9日」、「9月10日、24日」、「10月8日、22日」、「11月12日」、「12月10日、24日」
「1月14日、28日」、「2月11日、25日」、「3月11日、25日」 計18日

時間： 午前10時～12時 初回5月14日は、室内運動出来る服装で、水分補給もご持参ください。

場所： 西富岡町内会館

オリエンテーション





まずは、体力測定から

