令和6年度　すまいる白寿　前期予定表（４月～９月）

まき福祉会

～地域の健康体操教室　ご案内～

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **開催日** | **時間** | **内容** |
| **４/５（金）**  **予約：3/20～** | **14：00-15：30** | **フレイルについて　・　ボッチャ** |
| **４/18（木）**  **予約：3/20～** | **9：00～**  **(※詳細は別紙)** | **特別企画**  **ノルディックウォークin岩室**  **（岩室温泉 丸小山公園集合）** |
| **５/10（金）**  **予約：4/20～** | **14：00-15：30** | **膝について　・　体操** |
| **６/７（金）**  **予約：5/20～** | **14：00-15：30** | **腰について　・　体操** |
| **７/５（金）**  **予約：6/20～** | **14：00-15：30** | **初心者ヨガ** |
| **８/２（金）**  **予約：7/20～** | **14：00-15：30** | **夏休み特別企画**  **夏祭り＆運動会**  **（小さいお子さんもぜひお越しください）** |
| **９/６（金）**  **予約：8/20～** | **14：00-15：30** | **膝について　・　体操** |

と思っている方、

一緒に運動しませんか？

・　家でも体操したいけどどうしてよいか分からない

・　健康を維持するための情報が欲しい

・　安全に楽しく身体を動かしたい



**参加費　：　１回５００円**

**場　所　：　白寿荘西　2F白僚のひろば　（13：40～受付開始）**

**持ち物　：　飲み物、汗ふきタオル、内履き（運動靴）**

**申込方法：****開催月の前月の20日～開催日前日までに電話**

**または　『地域支援課 公式LINE』 より予約**

**（右のQRコードを読み取り、友達追加をお願いします。）**

**定　員　：　20名程（申込みが定員を超えた場合は、次月に優先的に参加可能）**

**ご予約・お問合せ：まき福祉会　地域支援課　星野・木村**

**☎ 0256-72-5531（白寿荘東内）　受付時間：平日9時～17時**