

# 令和6年度 すまいる白寿 前期予定表（4月～9月）

～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

- ・ 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

と思っている方、  
一緒に運動しませんか？

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