**まき福祉会**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **開催日** | **時間** | **内容** |
| **10/3（金）** | **14：00-15：30** | **筋トレ・リズム体操** |
| **10/18（土）** | **9：00‐11：00**  **※詳細は別紙** | **特別企画**  **ノルディックウォークで行く**  **角田浜めぐり** |
| **11/7（金）** | **14：00-15：30** | **初心者ヨガ・リズム体操** |
| **12/5（金）** | **13：30-15：30**  **※開始時間が異なります** | **３ヶ月チャレンジ** |
| **2/6（金）** | **14：00-15：30** | **３ヶ月チャレンジ** |
| **3/6（金）** | **13：30-15：30**  **※開始時間が異なります** | **３ヶ月チャレンジ** |

**令和７年度　「すまいる白寿」　後期予定表　（10月～R８.3月）　～地域の健康体操教室　ご案内～**

※１月はお休みです

・　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

理学療法士・作業療法士による

月に1回の健康教室でお悩み解決♪



**参加費　：　１回５００円**

**場　所　：　白寿荘西　2F白僚のひろば　（開始２０分前から受付開始）**

**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・お問合せ】**

**まき福祉会 地域支援課　星野・神田**

**☎ 0256-72-5531（白寿荘東内）**

