

ますます元気！体操教室

令和6年度も4月から日浦公民館にて『ますます元気！体操教室』を開催します。用具を使わず、みなさんで楽しくて簡単にできる体操です。自宅でも気軽に出来ます。

地域にお住まいの方であればどなたでも参加できます！

皆様のご参加をお待ちしています。



開催場所：日浦公民館 体育館

時 間：午前10時～11時30分（1時間30分）

講 師：青 江 孝 信 氏（中高年健康研究会主宰）

参加費：無料

持参物：動きやすい服装・上履き・飲み物・タオル

運動資料ファイル（初めての方は初回にお配りします）

	日 程	テ ー マ
第1回	令和6年4月1日（月）	足の運動 【膝痛予防改善】
第2回	<u>5月 20日（月）</u>	腰の運動 【腰痛予防の改善】
第3回	6月 3日（月）	体幹運動 【正しい姿勢・呼吸】
第4回	7月 1日（月）	首肩背中の運動【コリ痛み予防改善】
第5回	9月 2日（月）	腕の運動 【40肩・50肩予防改善】
第6回	10月 7日（月）	転倒予防 【筋肉強化・バランス】

※8月はお休みです。新型コロナウイルスの関係で日程変更をすることがありますので
ご了承下さい。5月は連休等により日程を変更しています。

主催 あさひが丘地区社会福祉協議会 広島市日浦公民館

広島市清和・日浦地域包括支援センター



申し込み・問い合わせは・・・

広島市清和・日浦地域包括支援センター

TEL：810-4688