

令和4年度 大野台公民館 健康づくり部  
**大野台けんこう体操**

60歳以上の方に向けて、筋力低下や転倒防止のための体操教室です。  
和気あいあいと楽しく体を動かしましょう！ 毎回血圧を測ってから、体操を行います。

■スケジュール

第1回	6月16日 (木)
第2回	7月21日 (木)
第3回	9月15日 (木)
第4回	10月20日 (木)
第5回	11月17日 (木)
第6回	12月15日 (木)
第7回	1月19日 (木)
第8回	2月16日 (木)



■時間 **午前9:30~11:30** (受付開始9:15)

■会場 **大野台公民館 大会議室**

■講師 (株)日本体操研究所 岩崎ちとみ先生

■料金 無料

■持ち物 運動のできる服装、汗拭きタオル、飲料、マスク (適宜使用してください)

■定員 **20名** 60歳以上、軽い運動ができる方、毎回参加できる方

※定員を超える応募があった場合は抽選となります。

抽選結果は6月3日(金)より公民館入口に貼りだします。

電話での確認はできません。

■申込み **5月17日(火)午前9時~5月31日(火)午後5時**

**受付は公民館窓口のみ** (申込受付番号をお渡しします)

■その他 **感染症予防対策をお願い致します。**

■お問い合わせ 大野台公民館 Tel755-6000

新型コロナウイルスの今後の動向によっては、中止になることもありますのでご了承ください。