

令和7年前期

# いきいき教室

## 参加者募集

町内在住の 65 歳以上の方を対象とした教室です。1 人 1 教室限定の参加としますが、定員に空きがある場合のみ複数教室の参加も可能です。定員を超えた申し込みがあった場合は、抽選のうえ申込者全員に郵送でお知らせします。☎ 766-1200

	リフレッシュ体操	みんなでナツメロ	背骨コンディショニング 体操教室
内容	一人ではなかなか続けられない運動も仲間と一緒に頑張れますよね。笑えばいい！楽しみながら、一緒に汗をながしませんか？	大勢で楽しく歌いませんか。歌を歌う事は免疫力アップやストレス解消になりますよ。脳の活動も活発になるので、楽しみながら健康になりましょう。	背骨の歪みを整えて、生涯自分の足で動ける体づくりを一緒にしませんか？年齢や体力に関係なくでき、ほとんどマットに横になって行う体操です。
日時	5/8、15、22、29、 6/5、12、19、26、 7/3、10 木曜日（全10回） 13：45～14：45	5/14、28、 6/11、25、 7/9、23 水曜日（全6回） 13：30～15：30	5/16、30、 6/6、20、 7/4、18 金曜日（全6回） 10：45～11：45
場所	ゆうあいセンター 1階教養娯楽室①②③	ゆうあいセンター 1階教養娯楽室①	ゆうあいセンター 1階教養娯楽室①②③
費用	2,500 円	1,500 円	1,500 円
定員	18 名	15 名	15 名

申込締切は4月9日（水）です。

4月23日（水）までに郵便が届かなければ、ご連絡お願い致します。

- ・参加される方は健康状態を確認のうえご参加ください。
- ・最少開催人数は、5名とします。
- ・入金頂いた参加費の返却はございません。