

田迎西 1・2・3 町内の皆さまへ

主催：田迎西校区
社会福祉協議会
自治会、老人クラブ連合会

「いきいき健康体操」開催のご案内

運動不足や閉じこもりにより、関節や骨、筋肉、動きの信号を伝える神経などが衰えて、「立つ」「歩く」といった動作が困難になってくるリスクを予防する体操を昨年11月から開催しています。

参加された方は「楽しくできる」「つまづかなくなった」「外出が楽になった」との感想があります。みなさん、是非ご参加下さい！

対象者： 田迎西校区にお住いの方

内容： 熊本市が勧める体操

(椅子に座ってできる体操です)

服装： 動きやすい服装でご参加下さい。

申込み： 不要 (当日会場へお越しください)



日時と場所： ※日程は変更する場合があります

○第1・3木曜日 午前10時～11時30分
田迎西地域コミュニティセンター

○第4火曜日 午前10時～11時30分
田迎公民館 (田迎神社横)

| 予 定 表 | 第1木曜 | 第3木曜 | 第4火曜 |
|-------------|---------|--------------------|--------------------|
| | 9月5日 | 9月19日 | 9月24日 |
| | 10月3日 | 10月17日 | 10月22日 |
| | 11月7日 | 11月21日 ※体力測定も実施 | 11月26日 ※体力測定も実施 |
| | 12月5日 | 12月19日 | 12月24日 |
| | R2.1月9日 | R2.1月16日 | R2.1月28日 |