回覧

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ことや、リスクが高いことをロコモ（ロコモティブシンドローム）と言います。
年齢に関係なく、日頃の運動で予防ができ、習慣とすることが勧められています。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：（祭日の場合は変更があります）
○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月曜日　午前１０時～１１時３０分
田迎公民館（田迎神社横）
※どこに参加されても可能です。

	第１木曜	第３木曜	第４月曜
予定表	１１月１日	１１月１５日	１１月２６日
	１２月６日	１２月２０日	１２月１７日
	H31.１月１０日	H31.１月１７日	H31.１月２８日
	２月７日	２月２１日	２月２５日
	３月７日	３月２８日	３月２５日