

2023年度健康増進教室

ゆったり体操

ゆったりとした体操・ストレッチ・筋トレ等を通して、
運動不足解消や生活習慣病等の予防・改善を目指します

◆対象者：どなたでも参加できます。 ※介助の必要な人は介助者と参加してください。

◆定員：最大 15 名

◆実施日：水曜日・月 2～3 回実施（年間 30 回）午後 1 時半～ 2 時半終了

◆場所：スポーツ交流センター 2 階会議室

◆準備物：室内シューズ・動きやすい服装

◆受講料：障害者手帳・福祉サービス受給者証等をお持ちの方は無料
（その他の方は施設利用料必要）

開催日程 毎回 13：30 から どの回も申込は不要です		
♪いすに座ってのんびり運動♪	♪床に寝転んでしっかり運動♪	♪筋力アップしましょう♪
5月10日	5月17日	5月31日
6月7日	6月21日	—
7月5日	—	7月19日
8月2日	8月9日	8月16日
9月6日	9月20日	9月27日
10月4日	10月11日	—
11月1日	11月8日	11月29日
12月6日	12月20日	12月27日
1月10日	1月24日	1月31日
2月7日	2月14日	2月21日
3月6日	3月13日	3月27日

お問い合わせ

スポーツ交流センターおりづる

電話：(082)425-6800 Eメール：oridsuru@hiroshima-wsc.jp

<実施担当> 富田

《事前の申込不要です》

当日総合受付でチップを受け取って、アリーナに集合してください。13時30分までに集まってください。

※障がい手帳のない方は、施設利用料が必要です。