

2026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。

◆実施日：水曜日か木曜日

月2～3回実施（年間30回）午後1時半開始～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：動きやすい服装・飲料水（水分補給用）

◆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		
♪いすに座ってゆったり運動♪	♪床に寝転んでしっかり運動♪	♪筋力アップしましょう♪
4月15日（水）	—	4月23日（木）
5月13日（水）	5月21日（木）	—
6月11日（木）	6月24日（水）	6月3日（水）
7月8日（水）	7月23日（木）	7月2日（木）
8月27日（木）	—	8月5日（水）
9月23日（水祝）	9月3日（木）	9月17日（水）
—	10月7日（水）	10月15日（木）
11月26日（木）	11月5日（木）	11月18日（水）
—	12月9日（水）	12月17日（木）
1月6日（水）	1月14日（木）	1月27日（水）
2月4日（木）	2月17日（水）	2月25日（木）
3月10日（水）	3月18日（木）	—

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

お問い合わせ

《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、会議室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。