秋季健康体操教室

あなたも一緒にストレッチ体操をしてみませんか!!

開催日		会　　場	予備日
10月	２８日（水）	緑ケ丘西公園（緑ケ丘３丁目）	11月　２日(月) 11月　９日(月) 11月25日(水) 11月30日(月) ※雨天順延の場合は、開催日の早い順に予備日を使用し実施
11月	５日（木）	緑ケ丘まる公園（緑ケ丘４丁目）	
	１２日（木）	文郷山団地公園（王子３丁目）	
	１９日（木）	王子公園（王子２丁目）	
	２６日（木）	緑ケ丘北公園（緑ケ丘１丁目）	

【時　間】全日程　9時30分～11時

【指導者】スポーツプログラマー　阿部　直美　先生

【プログラム】

① 健康維持のストレッチ＆脳トレ体操
② ラジオ体操(第1・第2)
③ 途中で休憩を入れます。
④ 水分の補給は、各自持参願います。
⑤ 車椅子参加もできます。

≪会場選択≫制限なし（多会場巡回参加を歓迎）
≪参加費≫無料
≪参加申込み≫不要



【主　催】緑ケ丘地区地域福祉推進委員会　健康体操副部会

問合せ：緑ケ丘公民館（☎２２１－７５５６）