



# 体操教室



講師：筒井 由夏さん(健康運動指導士)

身体をたくさん動かして体操しましょう！ 自宅で少しの間にできる簡単な体操や、ひざ・腰痛予防に効く運動を、楽しく笑いながら体験してみませんか？年齢問わずどなたでも参加可能です。毎年参加者から沢山の喜びのお声を頂き、今年度も引き続き開催いたします。ぜひお誘い合わせの上ご来場ください！！

日にち 月曜日

<b>4/8</b> 14:00~15:00	<b>5/13</b> 14:00~15:00	<b>6/10</b> 14:00~15:00	<b>7/8</b> 14:00~15:00	<b>8/19</b> 14:00~15:00
<b>9/9</b> 14:00~15:00	<b>10/21</b> 14:00~15:00	<b>12/9</b> 14:00~15:00	令和7年 <b>2/10</b> 14:00~15:00	令和7年 <b>3/10</b> 14:00~15:00

場 所： 奥物部ふれあいプラザ 2階大ホール

参加費： 無料

\* 運動のできる服装(運動靴) ・ 飲み物 ・ タオル ・ テニスボール



**月曜体操 14:00~15:00**



講師の来る日以外は毎週社協で体操教室を開催しております。

内容は、筒井先生の体操をDVDに収めたものを20分、香美市推奨の「香美はつらつ体操」DVD20分をスクリーンで観ながら体操しています。参加者の皆さんはそれぞれの体調に合わせて、できる範囲で運動しています。今後、継続して運動を行い方はぜひ参加ください。

場 所： 奥物部ふれあいプラザ 1階機能訓練室

参加費： 無料

\* 運動のできる服装 ・ 飲み物 ・ タオル