



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

4/14 14:00～15:00	5/12 14:00～15:00	6/9 14:00～15:00	7/14 14:00～15:00	8/18 14:00～15:00
9/8 14:00～15:00	10/20 14:00～15:00	12/8 14:00～15:00	令和 8 年 2/9 14:00～15:00	3/9 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・あればテニスボール



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たい方はぜひ！こちらにも参加ください。

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