

～Health promotion～

# 健康増進教室

令和5年7～8月

開始 ☆10:00～11:00 / 14:00～15:00

会場 朝日町保健福祉センター

7月13日(木)	運動	14:00～
7月20日(木)	ヨガ	14:00～
7月25日(火)	リズム体操	14:00～
☆7月26日(水)	ウォーキング	<u>10:00～</u>
8月10日(木)	運動	14:00～
8月17日(木)	ヨガ	14:00～
8月29日(火)	リズム体操	14:00～

☆ウォーキング教室は奇数月の午前開催となります。

## 送迎

### ■午後：送迎ルート 1

13:25～JR朝日駅前ロータリー

13:30～旧朝日ヶ丘地藏広場付近

13:35～山本工務店前

### ■午後：送迎ルート 2

13:30～八百利支店前

13:33～宏和産業前

13:35～ヤマハ音楽教室付近

### ◆午前：送迎ルート 1

9:25～JR朝日駅前ロータリー

9:30～旧朝日ヶ丘地藏広場付近

9:35～山本工務店前

### ◆午前：送迎ルート 2

9:30～八百利支店前

9:33～宏和産業前

9:35～ヤマハ音楽教室付近



運動／川村かおり先生



ヨガ／佐藤美香先生



リズム体操／池田裕美子先生



ウォーキング／田中淳先生

### ◆健康増進教室とは◆

加齢と共に起こる筋力低下・閉じこもり・認知症状などの軽減・予防を目的とし、皆さまが福祉サービスを利用しなくても、いつまでもお元気で自分らしい生活を送ることを目的とした教室です。60歳以上の方なら、申込不要でどなたでもご参加いただけます。

### ◆来館時のお願い◆

保健福祉センターへご来館の際は、現状、手指のアルコール消毒とマスクの着用をお願いします。水分とタオルもご持参ください。