

# 棒びくす教室のご案内

## 座位教室の内容



イスに座りながら

- ◎脳トレ
- ◎肩こり、姿勢改善
- ◎筋力UPなどなど

## 立位教室の内容



棒を支えに立って行う体操

- ◎身体を整えるトレーニング
- ◎体幹トレーニング
- ◎姿勢改善、骨盤体操などなど

座位教室 4/25(月)、5/9(月)、23(月) 14:00～15:00

立位教室 5/2(月)、30日(月) 14:00～15:00

会場 保健福祉センター1階 多目的ホール

対象者 おおむね 60歳以上の方

定員 45名

講師 NPO法人 健康支援 エクササイズ協会

FPCスペシャリスト 川村かおり先生

参加費 100円 ※貸出用の棒あります。

持ち物 水分補給の飲料水、汗拭きタオル ※動きやすい服装でお越し下さい。

その他 参加希望者・送迎希望者は必ず前日までにお申込下さい。

裏面の「新型コロナウイルス感染症に関わってのお願い」について  
ご理解・ご協力下さい。

送迎 座位教室のみ、下記の通り運行します。

JR 朝日駅前⇒埋縄小野様前⇒柿第二公園⇒柿・渡月橋(7Aノト)⇒

13:31 13:34 13:39 13:40

北栄(きりん)公園⇒カットイン⇒センター

13:44 13:48

回覧 (老人クラブ用) ~朝日げんきクラブ さわやかサロン~

イスに座って

☆ストレッチ ☆脳活性化トレーニング ☆ダンス

# 脳トレ運動教室 と 愛のひだまり教室



脳トレ教室 5/11(水) 14:00~15:00

愛のひだまり教室 5/18(水)、6/1(水) 14:00~15:00

講師 セルロダンススクール三重校 *Ayane*先生

会場 保健福祉センター(さわやか村) 1階 多目的ホール

対象者 朝日町在住のおおむね60歳以上の方

参加費 100円

持ち物 汗拭きタオル、水分補給の飲料水 ※動きやすい服装でお越し下さい。

その他 参加希望者・送迎希望者は必ず前日までにお申込下さい。

裏面の「新型コロナウイルス感染症に関わってのお願い」について  
理解・ご協力下さい。

送迎 下記の通り運行します。

JR朝日駅前⇒埋縄小野様前⇒柿第二公園⇒柿・渡月橋(PA-ト)⇒  
13:31 13:34 13:39 13:40

北栄(きりん)公園⇒カットイン⇒センター  
13:44 13:48

申込・お問合先 朝日げんきクラブ事務局(朝日町社会福祉協議会) Tel. 377-2941

みんなで歌おう!

# うたごえ喫茶

講師 福祉ネットどんぐり

服部 綾水先生

日時 5月12日(木)

14:00~15:00

会場 朝日町公民館 2階 学習室1・2

(住所:小向1893)

※エレベーターはありません

対象者 町内在住の概ね60歳以上の方

参加費 200円

持ち物 水分補給の飲料水、マスクは着用

その他 参加希望者は前日までにお申込下さい。

送迎 下記の通り運行します。送迎希望者はお伝え下さい。

JR 朝日駅前⇒埋縄小野様前⇒柿第二公園⇒柿・渡月橋(アパート)⇒

13:31

13:34

13:39

13:40

北栄(きりん)公園⇒カットイン⇒センター

13:44

13:48

申込・お問合せ先

朝日げんきクラブ事務局(朝日町社会福祉協議会) TEL 377-2941

朝日げんきクラブ 健康づくり事業

みんなで歌おう!

# うたごえ喫茶

講師 福祉ネットどんぐり

服部 綾水先生

日時 5月12日(木)

14:00~15:00

会場 朝日町公民館 2階 学習室1・2

(住所:小向1893)

※エレベーターはありません

対象者 町内在住の概ね60歳以上の方

参加費 200円

持ち物 水分補給の飲料水、マスクは着用

その他 参加希望者は前日までにお申込下さい。

送迎 下記の通り運行します。送迎希望者はお伝え下さい。

JR 朝日駅前⇒埋縄小野様前⇒柿第二公園⇒柿・渡月橋(アパート)⇒

13:31

13:34

13:39

13:40

北栄(きりん)公園⇒カットイン⇒センター

13:44

13:48

申込・お問合せ先

朝日げんきクラブ事務局(朝日町社会福祉協議会) TEL 377-2941