回覧（老人クラブ用）　～朝日げんきクラブ　健康づくり講座～

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(ｱﾊﾟｰﾄ)⇒
　　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･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

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(ｱﾊﾟｰﾄ)⇒
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