

～Health promotion～

# 健康増進教室

令和5年9～10月

開始 ☆10:00～11:00 / 14:00～15:00

会場 朝日町保健福祉センター

9月 8日 (金) 運 動	14:00～
9月19日 (火) ヨ ガ	14:00～
9月26日 (火) リズム体操	14:00～
☆9月27日 (水) ウォーキング	<u>10:00～</u>
10月12日 (木) 運 動	14:00～
10月19日 (木) ヨ ガ	14:00～
10月24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

【午前】	【午後】	【停留所】
9:20～	13:20～	オカダクリーニング付近
9:23～	13:23～	旧八百利商店付近
9:30～	13:30～	JR朝日駅前ロータリー
9:33～	13:33～	八百利支店駐車場
9:35～	13:35～	旧イズミインテリア付近
9:40～	13:40～	ヤマハ音楽教室付近
9:40～	13:40～	山本工務店付近

担当:朝日町地域包括支援センター / 電話:059-377-5500



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。