

～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

座位教室 12/13(火)、26(月)、1/16(月)、30(月) 14:00～15:00

立位教室 12/5(月)、1/6(金) 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 座位50名、立位30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。

送迎 座位教室のみ、下記の通り運行します。

埋縄小野様前⇒柿第二公園⇒柿・渡月橋(7Aノト)⇒北栄(きりん)公園⇒

13:30 13:35 13:36 13:41

河野電器前⇒カットイン⇒センター

13:43 13:48

～感染対策にご協力ください～

*マスク着用にご協力ください。

*体調がすぐれない方は参加を控えてください。

*検温にご協力ください。

*手洗い、手指の消毒をこまめに行ってください。

新型コロナウイルス感染症などの影響により、中止または延期となる場合があります。

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

～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

脳トシ運動教室



日時 1/25(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。

送迎 下記の通り運行します。

埋縄小野様前(13:30)⇒柿第二公園(13:35)⇒柿・渡月橋PA^ノ前(13:36)
⇒北栄(きりん)公園(13:41)⇒河野電器前(13:43)⇒カットイン(13:48)⇒
センター

～感染対策にご協力ください～

*マスク着用にご協力ください。

*体調がすぐれない方は参加を控えてください。

*検温にご協力ください。

*手洗い、手指の消毒をこまめに行ってください。

新型コロナウイルス感染症などの影響により、中止または延期となる場合があります。

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

----- き り と り -----

脳トシ教室運動教室 申込書

	参加者氏名	地区	連絡先	送迎希望者は上記の停留所を記入して下さい。
1				
2				

締切日 1月20日(金曜日)