

棒びくす教室のご案内

4月から棒びくす教室が変わります!! 詳しくは教室でお知らせします。

初級コース・・・椅子に座っておこなう棒びくす

4/11(火)14時～

- ◎脳トレ
- ◎肩こり、姿勢改善
- ◎筋力UP など



送迎・・・下記の通り運行します。

埋縄・小野様宅前⇒柿第二公園⇒柿・渡月橋(7A°-ト)⇒北栄(きりん)公園⇒センター

13:30 13:32 13:33 13:38

上級コース・・・立っておこなう棒びくす

4/17(月)14時～

- ◎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



※送迎はございません。

会 場 保健福祉センター1階 多目的ホール
 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

対 象 者 おおむね 60歳以上の方

参 加 費 100円 ※貸出用の棒あります。

サポーター(椅子などを準備する係)は参加費無料。サポーター登録は老人クラブ会員が対象です。

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。

～感染対策にご協力ください～

*保健福祉センターではマスク着用にご協力ください。また、検温にご協力ください。

*体調がすぐれない方は参加を控えてください。

申込・問合せ先 老人クラブ事務局(朝日町社会福祉協議会) TEL 377-2941

..... き り と り

棒びくす教室(4月分)参加申込書

名前 _____ 住所 _____ TEL _____

参加する方に○をしてください 初級コース 4/11(火)・上級コース 4/17(月) _____

該当する方に○をしてください 送迎 有()・無 _____

老人クラブ事務局(朝日町社会福祉協議会)までお申込ください。

～朝日げんきクラブ 健康づくり講座～

椅子に座って

☆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 4/12(水) 14:00～

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 おおむね60歳以上の方

参加費 100円

サポーター(椅子などを準備する係)は参加費無料。サポーター登録は老人クラブ会員が対象です。

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。

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(13:32)⇒柿・渡月橋PA前(13:33)
⇒北栄(きりん)公園(13:38)⇒センター

～感染対策にご協力ください～

*保健福祉センターではマスク着用にご協力ください。また、検温にご協力ください。

*体調がすぐれない方は参加を控えてください。

申込・お問合せ先

老人クラブ事務局(朝日町社会福祉協議会) Tel 377-2941

きりとゆ

さわやかサロン〔脳トシ運動教室〕(4月分) 申込書

名前 _____

住所 _____

TEL _____

送迎 有(_____)・無

老人クラブ事務局(朝日町社会福祉協議会)までお申込ください。