



2020年度「すこやか体操教室」予定表



新型コロナウイルスの影響で、急きょ中止になることがあります

月	日	曜日	場 所	内 容
6	18	木	飯山総合保健福祉センター	膝痛について
7	16	木	ひまわりセンター	
8	20	木	飯山総合保健福祉センター	認知症（コグニサイズ） について
9	17	木	ひまわりセンター	
10	15	木	飯山総合保健福祉センター	筋力アップ（ロコモ） について
11	19	木	ひまわりセンター	
12	17	木	飯山総合保健福祉センター	腰痛について
1	21	木	ひまわりセンター	
2	18	木	飯山総合保健福祉センター	生活習慣病予防について
3	18	木	ひまわりセンター	

* 日程は変更することもありますので、広報「暮らしのカレンダー」等でご確認ください。

* 丸亀市に警報が発令された場合は中止になります。

時 間：10:00～11:30

対 象：40歳以上の市民



* 理学療法士による講話と内容に沿った簡単な体操です。

* 興味のあるテーマにご自由にご参加ください。申し込みは不要です。

* 運動のできる服装でお越しください。

* 発熱や風邪症状がある場合など、体調の悪い方は参加をお控えください。

* マスク着用（運動時以外）、手洗いなど感染予防に努めるようお願いします。

問い合わせ先

丸亀市健康課（ひまわりセンター）TEL：24-8806