

ころばんぞお～教室

令和2年度予定表

(実施期間:2020年7月～2021年3月)

転倒を予防するためのからだづくりとしてストレッチング・バランス練習・筋力トレーニングなどを行う教室です。

「からだ楽しく教室」よりはきつめの運動になります。

- 対象者：65歳以上の市民
- 準備物：運動ができる服・靴、タオル、飲み水、マスク

《参加者へのお願い》

新型コロナウイルス感染予防のために以下のご協力をお願いします。

- ・3密を避けるために一回の参加人数の縮小への協力
運動時間を短縮し、2つの班に分けさせていただきます。
- ・参加前に自宅での体温の計測（参加時にお聞きします。）
- ・発熱（37.5°以上）や風邪症状のある場合など、体調が悪いときの参加の自粛
- ・マスクの着用、咳エチケット、手洗い、手指消毒等の感染症対策の実施

参加中は、安全に無理なく運動を行うようにしましょう。
積極的に水分摂取を行うようにしましょう。

場 所	ひまわりセンター		飯山総合保健福祉センター		栗熊コミュニティセンター	
時 間	①13時30分～14時 ②14時30分～15時		①10時～10時30分 ②11時～11時30分		①10時～10時30分 ②11時～11時30分	
	時間①：1月～6月生まれの人				時間②：7月～12月生まれの人	
* 密集を避けるため、開始時間に合わせてご来場ください。						
日 程	(概ね第1・3金曜日)		(概ね第2・4火曜日)		(概ね第2・4水曜日)	
	月	日	月	日	月	日
	7月	会場の都合により お休み	7月	14・28	7月	8・22
	8月		8月	11・25	8月	12・26
	9月		9月	8	9月	9・23
	10月	2・16	10月	13・27	10月	14・28
	11月	6・20	11月	10・24	11月	11・25
	12月	18	12月	8・22	12月	9・23
	1月	15	1月	12・26	1月	13・27
	2月	5・19	2月	9	2月	10・24
	3月	5・19	3月	9・23	3月	10・24

- ★「からだ楽しく教室」とは重複せず、自分のからだの状態に合った教室の方に参加しましょう。またお一人ひとつの会場での参加をお願いします。
- ★参加料は無料で、事前の申込みは不要です。直接会場にお越しください。
- ★午前の教室は午前8時半に、午後の教室は正午に警報が発令されていた場合は中止となります。また、教室実施時に警報が発令された場合はその時点で中止となります。

◎新型コロナウイルス感染症の影響により、急きょ中止になることがあります。

問い合わせ先
丸亀市地域包括支援センター（ひまわりセンター3階） 電話 24-8933