介護予防のための体操教室

強度：★

身近な場所でゆったりとした運動を
しながら、介護予防を目指す教室です。



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

開催場所	開催日時	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
城北コミュニティセンター	13:30～15:00 第1火曜日	7	12	2	7	4	1	6	10	1	5	2	2
城西コミュニティセンター	13:30～15:00 第3水曜日	15	20	17	15	19	16	21	18	16	20	17	17
城乾コミュニティセンター	10:00～11:30 第2水曜日	8	13	10	8	12	9	14	11	9	13	10	10
城坤コミュニティセンター	10:00～11:30 第1火曜日	7	12	2	7	4	1	6	10	1	5	2	2
城南コミュニティセンター	13:30～15:00 第3火曜日	21	19	16	28	18	15	20	17	15	19	16	16
土器コミュニティセンター	10:00～11:30 第2木曜日	9	14	11	9	13	10	8	12	10	14	18	11
飯野コミュニティセンター	13:30～15:00 第3水曜日	15	20	17	15	19	16	21	18	16	20	17	17
川西コミュニティセンター	10:00～11:30 第2月曜日	13	11	8	13	10	14	19	9	14	18	8	8
郡家コミュニティセンター	13:30～15:00 第2木曜日	9	14	11	9	13	10	8	12	10	14	4	11
垂水コミュニティセンター	13:30～15:00 第1木曜日	2	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4
富熊コミュニティセンター	13:30～15:00 第2金曜日	10	8	12	10	14	11	9	~~13~~	11	8	12	12
栗熊コミュニティセンター	10:00～11:30 第4水曜日	22	27	24	22	26	30	28	25	23	27	24	24
岡田コミュニティセンター	13:30～15:00 第1木曜日	2	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4
飯山南コミュニティセンター	10:00～11:30 第3金曜日	17	15	19	17	21	18	16	20	18	15	19	19
飯山北コミュニティセンター	10:00～11:30 第1水曜日	1	13	3	1	5	2	7	4	2	6	3	3

※ □の付いている部分は、休館日等のため定例から変更された日程です。ご注意ください。

すべての教室に共通のこと

- 発熱・風邪症状のある方、体調の優れない方の参加はご遠慮ください。
- 参加料は無料で、事前の申し込みは不要です。直接会場にお越しください。
- 基本的な感染症対策にご協力お願いします。
- 参加中は、安全に無理なく運動を行うようにしましょう。
- 午前の教室は 午前8時半、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。

参加者の皆さんで
会場の準備や
片付けをしましょう。

