

ちっぷつながりサポーターだより



第14号 R6.11.22

活動範囲が狭くなりがちな冬がやってきます。一週間に一度でも体を動かすために家から出てみませんか？

今回は通称「まる元」さんのご紹介です。講師による魅力たっぷりなお話を聞きながら体を動かします。無料でお試し体験ができますので、サポーターと一緒に参加しましょう。

『まるごと元気運動教室』に行ってきました！

講師の指導の下、体操や運動をします。椅子に座ったまま出来るボール運動や、道具を使って体を動かしたり様々です。看護師が在中しており、血压と体温の測定をしてくれるので安心です！半年に一度、握力、足指力、立ち座りなどの項目で体力測定があります。自分の体力を知る良い機会にもなるので、ぜひ行ってみましょう！

大きな輪になり、手足の運動👏



ボールをお隣りへ。
はい、どうぞっ☆

無理のない気持ちの良い
ところまで伸ばします。



場 所 スポーツセンター 研修室
日 時 毎週水曜日
Cコース午前9時30分～午前10時30分
Aコース午前11時～正午
Bコース午後1時30分～午後2時30分
(体力に合わせて三部制で行っています)
会 費 1か月 1000円・・・お試しは無料です。

発行：ちっぷつながりサポーター(野原・眞島)
連絡先：役場企画課 33-2111(内線 800)