

介護予防教室

★プログラム★

	日 時	テーマ（内容）及び講師
①	10月17日（木） 午後1時30分～ 午後3時00分	～ アロマストレッチ ～ 香りとストレッチで始める健康づくり 講師：フィットネスインストラクター 柳生 紫訪子氏 持ち物：中履き用の靴、運動の出来る服装、タオル、水筒、メモ帳 （貸出用マットを用意していますが、個人でストレッチ マットをご用意できる方は、お持ちください） 場所：湘南大庭市民センター 体育室
②	11月1日（金） 午後1時30分～ 午後3時00分	～ シニアリズム体操 ～ ・楽しく体を動かそう 講師：日本体育協会公認指導員 相良 陽子氏 持ち物：中履き用の靴、運動の出来る服装、タオル、水筒 場所：湘南大庭市民センター 体育室

（※ 講師の都合により一部内容が変更になる場合があります。）

1. 対 象 湘南大庭地区内在住で50歳以上の方
（介護保険サービスを利用していないこと）
2. 定 員 各回30人（先着順受付）
※ 受講料 無料 1回の講座のみでの申込みも可能です。
3. 申込み 令和6年 10月 1日（火） 午前8時30分から
10月15日（火） 午後5時まで（平日のみ受付）
湘南大庭市民センターへ来館もしくはお電話で
4. 主 催 湘南大庭地区社会福祉協議会 生活改善部会
○当日受付は午後1時から行います。

【お申込み・お問い合わせ】
 湘南大庭市民センター 地域づくり担当
 ☎ 0466-87-1111