

# 愛鷹いきいき教室(女性)



始めましょう！カラダを動かし健康寿命をのぼそう

楽しく汗をかいて元気アップ！心もリフレッシュ！

◇ 対象 50歳以上 なるべく9回参加できる方 (35名)  
2020年度日程

月 日	内 容	指 導 者
5月20日(水)	中国体操・リズム体操	石橋倍子 先生
6月17日(水)	楽しくシェイプアップ	渡辺輝子 先生
7月15日(水)	身体を動かし筋力アップ	渡辺輝子 先生
9月16日(水)	中国体操・リズム体操	石橋倍子 先生
10月21日(水)	柔軟で元気な身体を作ろう	渡辺昌代 先生
11月18日(水)	筋力アップで転倒予防	渡辺昌代 先生
12月16日(水)	さらにさらに若くなる姿勢を保つ秘訣	須賀雄一 先生
1月20日(水)	健康ストレッチ体操・筋力トレーニング	渡辺昌代 先生
2月17日(水)	健康チェック・リクリエーション	保健師

- ◆ 会場 愛鷹地区センター 大会議室
- ◆ 時間 午前9時30分から11時30分
- ◆ 持ち物 飲み物・ヨガマット・タオル

参加希望の方は、4月1日より4月7日までに愛鷹コミュニティー事務局の設置箱に  
申込み用紙記入の上、申込み下さい。申込み多数の場合は抽選とさせていただきます。

- ◆ 申込み先 愛鷹地区コミュニティー事務局 ☎ 966-5301
- ◆ 受付時間 火曜から土曜(9時から16時)
- ◆ 主催 愛鷹地区社会福祉協議会  
健康づくり推進委員 高橋 智代 植松まさ子