

## 全戸配布

# 体力アップ事業の開催 と 参加者募集のお知らせ

「丈夫な足腰は大切な財産」と「コツコツ、骨（コツ）貯筋」を合言葉に  
今年度も体力アップ事業を開催いたします。自分のためにも参加してみませんか？

太極拳	体力アップ教室
午後1時30分	午後1時30分
4月 3日（金） 終了	4月14日（火） 終了
5月 1日（金）	5月12日（火）
6月 5日（金）	6月 9日（火）
7月 3日（金）	7月14日（火）
8月14日（金）	8月18日（火）
9月 4日（金）	9月 8日（火）
10月 2日（金）	10月13日（火）
11月 6日（金）	11月10日（火）
12月 4日（金）	12月 8日（火）
1月 8日（金）	1月12日（火）
2月 5日（金）	2月 9日（火）
3月 5日（金）	3月 9日（火）

- 1、体力アップ教室は、偶数月…赤津 章恵先生、奇数月…鈴木 紗織先生です。
- 2、ウォーキングの日程・内容についてはひろばだよりでお知らせします。また、3月にはウォーキング大会を予定しています。
- 3、Enjoy エルダの日程は、毎月のひろばだよりでご確認ください。

**※ 日時等を変更する場合があります。その都度ひろばだよりでお知らせしますので  
ご確認ください。**