



# 内田地区サロン 参加者募集



内田地区福祉ひろばにて、現在内田地区サロンは「いきいき百歳体操」をメインで行っております。

そのサロンの中で、健康運動指導士の方を講師にお迎えし、全4回の体操健康教室を開催致します。

皆さんで心と体をほぐし、リフレッシュしましょう！！

- 日時・・・1回目 10月17日(火)「テニスボールを使って体ほぐし」  
2回目 11月21日(火)「ラダーを使って体ほぐし」  
3回目 12月19日(火)「冷え予防 パート1」  
4回目 R6 1月16日(火)「冷え予防 パート2」

毎回 午後1時30分～2時30分

講師・・・健康運動指導士 森 貴代美 氏  
(内田地区在住 健康づくり推進員会長 M&K.コンディショニング 代表)

対象者・・・内田地区住民  
医師から運動制限されていない方

定員・・・各15名(先着)

開催場所・・・内田地区福祉ひろば

持ち物・・・飲み物(水分補給用)、バスタオル(ヨガマットでもOK)

申込み・・・地区生活支援員 川上まで(電話・メール・FAX・公民館&ひろば窓口)



※ ひろばだよりのカレンダーにも日程を掲載していきます。

ご不明な点等ございましたらお気軽にお問い合わせください。

『お問合せ・申込み』

内田地区地域づくりセンター 地区生活支援員 川上

**携帯:070-8684-8037**

TEL:58-2494 FAX:85-1071 TEL:85-5168(ひろば)

mail:s-uchida@syakyo-matsumoto.or.jp