

愛鷹いきいき教室



笑顔でいつまでも 健康でいたいと思っている方

リズムに合わせて、身体を動かし楽しみましょう



- ◎対象 50歳以上
◎定員 35名程度 (なるべく9回継続参加できる方)

平成28年度日程

月日	内容	指導者
5月18日 (水)	リズム体操・中国体操	石橋 倍子先生
6月15日 (水)	楽しくシェイプアップ	渡辺 輝子先生
7月20日 (水)	身体を動かし筋力アップ	渡辺 輝子先生
9月21日 (水)	リズム体操・中国体操	石橋 倍子先生
10月19日 (水)	正しいウォーキング	渡辺 昌代先生
11月16日 (水)	柔軟で元気な身体を作ろう	渡辺 昌代先生
12月14日 (木)	ハーモニカ・ハンドベル演奏	沼津ハーモニカクラブ
1月18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15日 (水)	健康チェック・レクリエーション他	保健師

- 会場 愛鷹地区センター 大会議室
○時間 午前9時30分から午前11時30分

参加ご希望の方は、4月1日より4月7日までに愛鷹地区コミュニティ事務局の設置箱に申し込み用紙に記入の上、お申込み下さい。申し込み多数の場合は、抽選させていただきます。
入会者には、電話にて4月15日までに連絡致します。

- 申し込み先 愛鷹地区コミュニティ事務局 (電話 966-5301)
○受付時間 火曜日から土曜日 (9時から16時)
○主催 愛鷹地区社会福祉協議会
○共催

健康づくり推進委員 鈴木 千重美 (電話 966-6471)
伊藤 清子 (電話 966-0191)

