

令和6年度 三重地区すこやか運動教室

場所：三重地区市民センター 研修室 1・2

時間：13時15分～14時45分(第2・4水曜日)

※今年度は第2・4週の変更はありません

第1回	2024年4月10日	オリエンテーション、運動
第2回	4月24日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第3回	5月8日	体力測定・ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ
第4回	5月22日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第5回	6月12日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第6回	6月26日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第7回	7月10日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第8回	7月24日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第9回	8月14日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第10回	8月28日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第11回	9月11日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第12回	9月25日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第13回	10月9日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第14回	10月23日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第15回	11月13日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第16回	11月27日	体力測定・ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ
第17回	12月11日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第18回	12月25日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第19回	2025年1月8日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第20回	1月22日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第21回	2月12日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第22回	2月26日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第23回	3月12日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操
第24回	3月26日	ストレッチ・筋トレ・コグニサイズ・頭の体操・修了式

* 運動しやすい服装でお越し下さい。上履き・水筒・タオルをご持参下さい。

* 外部講師の講話も調整していきます。

☆ 新型コロナウイルス等感染防止対策へのご協力をお願いします。

《ご連絡・お問い合わせ》

社会福祉法人いわこ会

デイサービスさくらの里 花かごplus+

電話：894-4330