

介護予防のための体操教室

身近な場所で介護予防のための
身体づくりを行う教室です。



対象者 ●65歳以上の市民

準備物 ●運動ができる服・靴 ●タオル ●飲み水

開催場所	開催日時	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
城北 コミュニティセンター	13:30~15:00 第1火曜日	2	14	4	2	6	3	1	12	3	7	4	4
城西 コミュニティセンター	13:30~15:00 第3水曜日	17	15	19	17	21	18	16	20	18	15	19	19
城乾 コミュニティセンター	10:00~11:30 第2水曜日	10	8	12	10	7	11	9	13	11	8	12	12
城坤 コミュニティセンター	10:00~11:30 第1火曜日	2	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4
城南 コミュニティセンター	13:30~15:00 第3火曜日	16	21	18	16	20	24	22	19	17	21	18	18
土器 コミュニティセンター	10:00~11:30 第2木曜日	11	9	13	11	8	12	10	14	12	9	13	13
飯野 コミュニティセンター	13:30~15:00 第4水曜日	24	22	26	17	28	25	23	27	18	22	19	19
川西 コミュニティセンター	10:00~11:30 第2月曜日	8	13	10	8	19	9	21	11	9	20	10	10
郡家 コミュニティセンター	13:30~15:00 第2木曜日	11	9	13	11	8	12	10	14	12	9	13	13
垂水 コミュニティセンター	13:30~15:00 第1木曜日	4	2	6	4	1	5	3	7	5	9	6	6
富熊 コミュニティセンター	13:30~15:00 第2金曜日	12	10	14	12	9	13	11	8	13	10	14	14
栗熊 コミュニティセンター	10:00~11:30 第4水曜日	24	22	26	24	28	25	23	27	25	22	26	26
岡田 コミュニティセンター	13:30~15:00 第1木曜日	4	2	6	4	1	5	3	7	5	9	6	6
飯山南 コミュニティセンター	10:00~11:30 第3金曜日	19	17	21	19	16	20	18	15	20	17	21	21

※ ■の付いている部分は、休館日等のため定例から変更された日程です。ご注意ください。

すべての教室に共通のこと

- 発熱・風邪症状のある方、体調の優れない方の参加はご遠慮ください。
- 参加料は無料で、事前の申し込みは不要です。直接会場にお越しください。
- 基本的な感染症対策にご協力をお願いします。
- 参加中は、安全に無理なく運動を行うようにしましょう。
- 午前の教室は 午前8時半、午後の教室は正午に警報が発令されていた場合は中止となります。
また、教室実施時に警報が発令された場合はその時点で中止となります。

参加者の皆さんで
会場の準備や
片付けをしましょう。

