

めざせ!! いきいき人生♥

令和4年(2022年)度も光学区の行事として

【転ばない体力づくり】を目標にフレイル(おとろえ・虚弱)予防の運動教室を開催します。

お友達をお誘い合わせてご参加ください。

令和4年度 いきいき運動教室

☆会場： 光公民館 2階 公民館 ☎084-925-4258

☆時間： 原則毎月第4 **火曜日** 10:00~11:30

☆対象者： 中高年

☆持参品： ・室内用シューズ ・マスク
・水分補給のための飲み物 ・タオル

☆実施者： 光学区福山市運動普及推進員

火曜日が変わったね



【令和4年度いきいき運動教室予定表】

実施日(火)	テーマ	実施日(火)	テーマ
4月26日	ウォーキング (公民館⇄エフピコアリーナ)	10月25日	椅子を使ったストレッチ
5月24日	リズム体操	11月22日	スクエアステップ
6月28日	床でのストレッチ(腰痛予防)	12月20日	筋肉トレーニング
7月26日	タオル体操	1月24日	脳活性化トレーニング
8月23日	フレイル予防(ミニチェック会)	2月28日	フレイル予防(ミニチェック会)
9月27日	脳活性化トレーニング	3月28日	リズム体操

※実施日・内容は変更する場合があります

