

ちょっくら運動やらざあ!!

地域包括支援センターが主催の体操教室が7月からスタートします!
2か月に1度、全4回開催します!参加は無料です!

第1回、第4回は**体力測定**を実施し、第1回はなんと**骨密度**の測定もしちゃいます☆
自分の体を知り、運動の習慣をつけるきっかけづくりをしませんか?



対象

おおむね65歳以上の方で、
医師から運動を制限されていない方。
※詳細はお問い合わせください

静岡市東部生涯学習センター 1階 第3集会場
(静岡市葵区千代田7丁目8-15)



第1回 令和2年7月28日(火) 第2回 9月16日(水)
第3回 11月18日(水) 第4回 令和3年1月20日(水)
時間 14:00~16:00

飲み物、タオル、運動できる服装・靴、マスク

※第1回はマスク着用必須です。

それ以降の開催時のマスク着用に関しては未定です。



持ち物

感染症予防のため、

定員を**20名**にさせていただきます。

申し込み締め切りは7月27日(月)です。

ぜひご近所の方もお誘いあわせのうえご参加ください♡

〈問い合わせ・参加申し込みはこちら〉

静岡市葵区千代田地域包括支援センター

担当：青島、小作

〒420-0816静岡市葵区沓谷6丁目20-1ルシエル101

電話：054-207-8602

