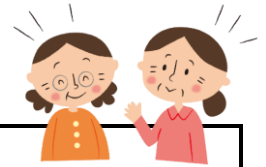


令和3年度シニア運動教室

～貯筋あつぷ運動～

転倒予防のための運動や脳トレ、栄養や口腔に関する講話を行う10回コースの教室です。楽しく運動を実践しましょう。



《日程表》

会場	会場：福祉の森会館			
時間	時間：午前10時～午前12時00分（受付 午前9時45分～）			
日程 会場	12月1日(水)	ホール	1月13日(木)	ホール
	12月8日(水)	ホール	1月20日(木)	ホール
	12月15日(水)	ホール	1月26日(水)	ホール
	12月23日(木)	ホール	2月3日(木)	ホール
	1月6日(木)	ホール	2月17日(木)	ホール

《対象者》古河市にお住いの65歳以上の方

《定員》20名(定員を超えた場合は抽選) 《参加費》無料

《講師》健康運動指導士・管理栄養士・歯科衛生士

《申込》申込期間：令和3年11月1日(月)～11月16日(火)まで

※土日祝日を除く

申込期間に健康づくり課へ電話や窓口にてお申し込みが必要です

※申込の際、身体の状態等をお伺いいたします。

《持ち物等》動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物、マスク

《申込・問合せ先》古河市健康づくり課(福祉の森会館内) 古河市新久田 271-1

TEL 48-6883

※内容や日時等は、都合により変更となる場合があります。

※必ず裏面の注意事項をご確認ください。



裏面に続きます

注意事項

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、教室参加にあたりまして、下記の注意事項をご一読のうえご参加ください。お手数をおかけいたしますが、ご協力をお願いいたします。

- ① 教室への参加をご希望される方は、
令和3年11月1日(月)～11月16日(火)の期間に健康づくり課まで、お申込が必要になりますのでご注意ください。

《申込方法》 健康づくり課へ電話または窓口にてお申込ください。

- ② マスクの着用と人との距離を最低1メートル保つようご協力をお願いいたします。
- ③ 体調がすぐれないときは、ご参加をお控えください。
- ④ 教室当日は、感染予防対策(体温測定、手指消毒、換気等)にご協力ください。
- ⑤ 新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、教室を中止させていただく場合がありますのでご了承ください。