

北町公民館で

令和7年度

ちょこっと貯筋体操教室 ～けやき～

シニア向け体操で“ココロ”も“カラダ”も はつらつと！

参加無料
予約不要

お気軽にご参加ください。
※上履き・飲み物をご持参ください。

- 🌳 内容：筋力アップ体操
- 🌳 日時：4月～9月・1月～3月の第2金曜日
(10月～12月はお休み)
10:15～11:15(開場は10:00)
- 🌳 会場：蕨市立北町公民館 2階集会室
- 🌳 対象：蕨市在住の65歳以上の方

…… 問 い 合 わ せ ……

蕨市社会福祉協議会 蕨市第一地域包括支援センター

048-434-6721 (平日8:30～17:15)

※諸般の事情により、内容が変更または中止になる場合があります

開催日		内容	講師
4/11	(金)	下半身をスッキリ！ 気になるむくみ対策 (看護師)	訪問看護 ステーション はな浦和
5/9	(金)	呼吸法を取り入れた 長生きできる身体作り (作業療法士・言語聴覚士)	
6/13	(金)	脳と身体を鍛える健康体操 (作業療法士)	
7/11	(金)	ノアエクササイズ (脳と脚の体操)	ALSOK介護 株式会社
8/8	(金)	いきいきリズム体操	
9/12	(金)	あんしんヨガ	
1/9	(金)	ゆっくりプログラム 生活筋力向上を目指そう	シコースポーツ 株式会社
2/13	(金)	ウォーキング 普段しない歩き方に挑戦	
3/13	(金)	ゆったりストレッチ 日ごろの疲れを軽減	

