

北町公民館で

令和6年度新規開催事業

# ちょこっと貯筋体操教室 ～けやき～

シニア向け体操でこころもからだもはつらつと！

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：シニア向け体操
- 🌳 日時：開催日は裏面をご覧ください  
10:15～11:15（開場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
6/21 (金)	NoAエクササイズ ～脳と脚を動かして認知症・寝たきり予防～	ALSOK 介護
7/12 (金)	家でもできる！ゆっくり筋トレ	シンコー スポーツ
9/13 (金)	ガンバルーン <ボール体操>	シンコー スポーツ
10/11 (金)	あんしんヨガ ～イスに座って心と体にアプローチ～	ALSOK 介護
2/14 (金)	ウォーキングあれこれ ～歩き方と止まり方を学んで楽しくウォーキング～	シンコー スポーツ
3/14 (金)	理学療法士の転倒予防	訪問看護 ステーション はな浦和

