

武豊町体操リーダー(ボランティア)育成講座

受講者大募集!!

▶ 問合せ
地域包括支援センター ☎ 74-3305

一緒に運動しませんか!? 本講座は実際に体を動かしながら、無理なく取り組める体操をご紹介します。運動が苦手な人も、お一人様也大歓迎! まずはこの講座にご参加ください。

定員:20人
(2/17(水)~申込み順)
参加費:無料

場 所 総合体育館 3階視聴覚室

対 象 町内在住、在勤(年齢・性別不問)で、受講終了後は体操サロンのボランティアとして活動していただける人

持ち物 筆記用具、運動靴(上履き)、お茶、タオル

※マスク着用の上、動きやすい服装でお越しください



日にち (5日間実施)	時 間	内容・講師
3月12日(金)	13:30~15:30	内容 ストレッチ体操、筋力アップ体操、 脳トレ体操、介護予防講話、 グループワーク 講師 NPO法人 ゆめフルたけとよスポーツクラブ
3月17日(水)	9:30~11:30	
3月23日(火)	13:30~15:30	
3月24日(水)	9:30~11:30	
3月26日(金)	9:30~11:30	



～歩いて参加する～

新・体操サロン

持ち物 マスク、お茶、タオル等

※体操チェック表は初回参加時に会場で配布します

運動後は身体が冷えるため、防寒対策をしてお越しください。

会場名	場所	日にち	受付時間	料金	主な内容
玉貴会場(玉貴老人憩の家)	各会場 駐車場	3月4・18日(木)	10:00~10:30	無料	体操チェック表の 確認、たけとよ スマイル体操 (5分ぐらい)
下門会場(下門区公民館)		3月4・11・18・25日(木)	13:30~14:00		
富貴会場(富貴公民館)		3月4・11・18・25日(木)	10:00~10:30		

※駐車場はありません

※各会場のトイレはご利用できません

※警報・注意報発表時は開催と中止します

※2月18日(木)の体操サロン玉貴会場は中止します

現在、開催を見合わせている憩いのサロンの再開が決定しましたら、
広報たけとよや町ホームページ等でお知らせします。

