

# 西部地区お達者教室 運動講座



## 軽運動



講師：小池久司氏 オハナスポーツクラブ

場所：妻木公民館 時間 10:00～11:30(木) 定員 25名 無料

5月14日 21日 28日

6月4日 11日 18日

場所：鶴里公民館 時間 10:00～11:30(木) 定員 20名 無料

6月25日

7月2日 9日 16日

\*鶴里公民館のみ  
上履き持参



## イス楽ストレッチヨガ

講師：市川裕与氏 ヨガインストラクター



場所：下石公民館 時間 10:00～11:30(火) 定員 20名 無料

5月12日 26日

6月2日 16日 30日

7月7日

持ち物：ヨガマット(大き目のバスタオルでも可) フェイスタオルかスポーツタオル

対象者：下石・妻木・鶴里地区在住の概ね65歳以上の方  
医師から運動制限を受けていない方  
\*運動が出来る服装・靴でお越しください

**\*各教室先着順となります。申し込み締め切り 5/8 (金)**

申し込み・お問い合わせ  
土岐市西部地域包括支援センター(ウエルフェア土岐 3F)  
電話 57-8100(平日 9:00～17:00)