

集合型

皆で健康になろう

令和4年度

専門のトレーナーの指導を 手軽に受けられるオンライン体操を メーラプラザで定期開催します

オンライン体操とは、パソコンやスマホを使い、インターネットを介して、トレーナーの指導を受けられる仕組みです。

わざわざパソコンの設定なんて、必要ありません！

初めての方も安心してできる全身運動です。



イスを使用した軽運動です。

- 会場 メーラプラザ(多世代交流施設)
- 時間 午前9時30分～午前10時30分
- 参加費 無料
- 内容 【第1・3火曜日】基本クラス / 【第2・4木曜日】イス体操クラス
- 対象者 飯綱町在住の概ね60歳以上の方
- 服装 マスク(着用)、動きやすい服装
- 持ち物 上履き、水筒
- 備考 オンライン体操は自宅でも行うことが可能です。自宅での実施をご希望の方は下記にご連絡ください。パソコンの使い方など事前に説明もありますので安心して取り組みます。

【令和4年度開催日】(第1・3の火曜日/第2・4の木曜日) ※祝日の場合、休み

7月	5日 (火)
	14日 (木)
	19日 (火)
	28日 (木)
8月	2日 (火)
	16日 (火)
	25日 (木)
	29日 (木)
9月	6日 (火)
	15日 (木)
	20日 (火)
	29日 (木)

10月	4日 (火)
	18日 (火)
	27日 (木)
	31日 (日)
11月	1日 (火)
	10日 (木)
	15日 (火)
	24日 (木)
12月	6日 (火)
	15日 (木)
	20日 (火)
	29日 (木)

令和5年 1月	12日 (木)
	17日 (火)
	26日 (木)
令和5年 2月	7日 (火)
	16日 (木)
	21日 (火)
令和5年 3月	7日 (火)
	16日 (木)
	30日 (木)

※8/18(木)、10/13(木)は会場都合により休み。

問合せ先

飯綱町社会福祉協議会 電話253-1001(内山)