



中央区区長・社協会長 小田 満
中央地区社協会長代行 小林 利彦

第76回健康運動教室の開催について

仲秋の候、区民の皆様におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。
さて、秋の柔らかな日を浴びながらゆっくり体を動かして貯筋しましょう。
つきましては、健康運動教室を下記のとおり開催します。伊那公園広場・周辺を
利用しストレッチ運動、ノルディックウォーキングを行います。楽しく体を動かして、
地域の仲間と健康づくりをしましょう。皆様お気軽にご参加をお待ちしております。

記

- 1 日 時 令和7年11月16日(日) 午後3時00分～ 約1時間位
- 2 集合場所 伊那公園 東屋 (雨天の場合は中央区公民館講堂)
- 3 種 目 ノルディックウォーキング、簡単な健康体操 等
- 4 講 師 田口 正彦 氏 (健康運動指導士)
- 5 持ち物 運動靴・帽子・タオル(ハンカチ)・マスク・その他各自必要な物
飲み物(会でも若干用意します) ※マイポールのある方は持参ください
- 6 感染予防対策をお願いします。
(1) マスク持参、2m程の間隔を空ける。
(2) 体調不良の場合は参加を遠慮して頂きます。
(3) 水分補給をこまめにする。

 雨天の場合 公民館 講堂です

伊那公園広場
体操の様子→



12月～ 会場が「中央区公民館 講堂」になります。

次回(12月)の開催日のお知らせ(第77回)

- ① 日時: 令和7年12月15日(月) 午後4時～ 約1時間位
- ② 会場場所: 中央区公民館 講堂 3
- ③ 内容、持ち物などは前回と同様です。

開催等教室に関する連絡先

事務局 小林 利彦(自宅電話) 73-3216 携帯番号 090-9665-5882
中央区公民館 72-9079 までお願いします。