

運動教室開催のご案内

レッドコード 転倒 予防教室

令和2年 **12月8日 (火)**



バランスマットを使い、主に下半身の筋肉を鍛えます。
内容は全て同じですので、ご希望の時間帯をお選びください。

午前 ① 10:00~11:00 ② 11:15~12:15

午後 ③ 14:30~15:30 各定員 **9名** まで

感染症予防対策のため、自宅で体温および体調の確認をしてください。発熱や風邪症状がある場合は、参加できません。

完全申し込み制
参加費は無料！

対象 「レッドコード体験教室」に参加された方

立った状態で 20 分程度の体操ができる方（座って行う運動もあります）

※循環器・整形疾患等により運動を制限されている方は、かかりつけの医師にご相談ください。

場所 太地町地域福祉センター **榎 (なぎ)** 2階パワーアップルームくじら

持ち物 上履き・飲み物、動きやすい服装・マスク着用の上お越しくください。

(パワーアップルームの利用許可証をお持ちでない方は、印鑑をご用意ください。)

問合せ・申込み / ☎ 59-2335 太地町地域包括支援センター

傷害保険加入の都合上、必ず事前の申込みをお願いします。申込みがない場合、見学のみとなります。

※定員を超える場合は抽選となります。その場合、抽選から外れた方のみご連絡します。

連絡が来なかった方は、ご希望の時間帯にお越しくください。

〆切り 11月30日 (月) 午後5時まで