

運動教室開催のご案内

レッドコード

腰痛 予防教室

令和3年 **8月20日(金)**



おなかや腰まわりなどの筋肉を鍛えます。
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お願いします。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

それ以外の方で、申込を希望される方はお問い合わせください。

※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）

※循環器や整形疾患等により運動が制限されている方は、かかりつけ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ださい。

(レッドコードの利用許可証をまだお持ちでない方は、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

運動器具の台数に限りがありますので、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のであらかじめご了承ください。

※定員を超える場合は抽選となり、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ださい。

×切り 令和3年8月13日(金)午後5時まで

裏面に同教室の夜の部
開催のご案内があります。

運動教室開催のご案内

レッドコード

腰痛 予防教室

令和3年 **8月27日(金)**



おなかや腰まわりなどの筋肉を鍛えます。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。お仕事などで日中参加できない方も、この機会にぜひご参加ください。

よる ① 18:00~19:00

② 19:15~20:15

各定員 **9名**まで

完全申し込み制
参加費は無料!

感染症予防対策のため、自宅で体温および体調の確認をお願いします。
発熱や風邪症状がある場合は、参加できません。

対象 「レッドコード体験教室」に参加された方が対象となりますが、それ以外の方で、申込を希望される方はお問い合わせください。

※立った状態で体操を行います（座って行う運動もあります）。

※循環器や整形疾患等により運動に制限がある方は、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。

（レッドコードの利用許可証をまだお持ちでない方は、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、事前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。

☒切り 令和3年8月20日(金)午後5時まで

裏面に同教室の昼の部
開催のご案内があります。