

運動教室開催のご案内

レッドコード 腰痛 予防教室

11月5日(金) 16日(火)



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、ご希望の日時をお選びください。

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

対象 「レッドコード体験教室」に参加された方

参加されたことがない方で、参加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。

申込み ☎ 59-2335 太地町地域包括支援センター

〆切り 両日ともに11月1日午後5時まで

**申込み制・両日申込み可
参加費は無料！**

- ・両日申込みをご希望の方は、定員の超過により、いずれか1日のみとなる場合があります。
- ・器具台数の都合上、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ださい。

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。