回覧

令和３年２月１日
住 民 福 祉 課
地域包括支援センター

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 2月 25日(木)

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 ①10:00～11:00　②11:15～12:15

午後 ③14:30～15:30　　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**
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　**梶（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
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ださい。

〆切り　令和３年２月１５日（月）午後５時まで

裏面に他教室開催のご案内があります。