

運動教室開催のご案内

# レッドコード 体験教室

レッドコードってなに？

天井から垂れ下がったヒモを手や足に引っ掛けて動かすことにより、上半身や下半身、さらには身体を中心となる体幹を鍛えることができる運動器具です。

日本では病院のほか、多くの健康増進施設で取り入れられています。

## 4月9日 (金)

取り扱いの説明を中心に、体操も行います。  
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**

椅子に座り簡単な体操ができる方

**初めて受けられる方が優先**となりますが、既に体験された方も参加可能です。

※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 **柳 (なぎ)** 動きやすい服装でお越しください。

2階パワーアップルームくじら (エレベーター上がって右手)

**持ち物**

上履き・飲み物・マスク着用のうえお越しください。

・印鑑 (お持ちいただくとパワーアップルーム利用許可証を当日お渡しできます。)

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3月31日 (水) 午後5時まで