

運動教室開催のご案内

レッドコード 体験教室

令和3年 **2月10日** (水)

レッドコードとは？

天井から垂れ下がったヒモを手で動かすことにより、上半身のストレッチや体幹を鍛えることができる運動器具です。今回は、日中参加できない方へ向けた“夜の部”を開催いたします。事前の申込みが必要ですので、ご希望の時間帯を選び下記までご連絡ください。

よる ① 18:00~19:00各定員 **9名** まで② 19:15~20:15**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。

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 **榎 (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2月1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。**