

★
朝陽公民館で朝1番に毎週1回

2022年も元気に過ごしましょう!!



あさイチ健康体操



★申し込み不要★

毎週水曜日 午前9時～9時30分
会場：朝陽公民館本館 体育館

☆内 容☆

- ① 朝陽音頭健康体操
- ② ラジオ体操 第1,第2
- ③ みんなの体操など
- ④ 本日の脳トレ

朝陽公民館が作成しました。

ご都合の良い日に、
お気軽にご参加ください!



☆持ち物☆

介護予防手帳・汗拭きタオル
上履き・水分補給の飲み物
マスクを忘れずに!

初回の方にお渡ししています。
活動記録をつけましょう!



★今後の日程★ 毎週水曜日

- 1月(5日・12日・19日・26日)
2月(2日・9日・16日)
3月(2日・9日・16日・23日)

※新型コロナ感染予防により中止になる場合があります
※2月23日(祝日)と3月30日はお休みです。

☆講座の様子☆



朝陽音頭健康体操、ラジオ体操などで
身体も温まります!

体操の後は脳トレ!!
脳トレの映像を見てまねしたり、「モトタイル」
(デンマーク発の脳トレの用具)を使ったりと
日によって違います。

フレイル予防
100まで元気!
長野県フレイル予防啓発イメージロゴ

公民館からのお願い ～新型コロナウイルス感染防止対策～

- 公民館へ来るときは、必ずマスクを着用し、熱を測って来ましょう。(決して無理はしないこと!)
- 公民館玄関入口での手指の消毒を忘れずに行ってください。(ハンドソープでの手洗いでもOK!)

【問い合わせ】朝陽公民館 ☎ 243-7251

※裏面もご覧ください ⇒