

★  
朝陽公民館で朝1番に毎週1回



# あさイチ健康体操



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

★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。

ご都合が良い日に、  
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♪

- 7月 (6日・13日・20日・27日)
- 8月 (※3日・10日・17日・24日・31日)
- 9月 (7日・14日・21日・28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  
※8月3日は事前にお申し込みが必要です！！

8/3 (水) は あさイチ!  
☆スペシャルDAY☆

告知

ラジオ体操で健康(健幸)づくり

## 市長と一緒に楽しいラジオ体操講座

正しいラジオ体操を、テレビ体操でお馴染みの体操のお姉さんからご指導いただきます。もちろん、市長も参加しますよ！

- ▼とき/8月3日(水) 9:00～10:00
- ▼ところ/朝陽公民館体育館
- ▼講師/大石美雪さん・館野侘奈さん
- ▼定員/40人(先着順)
- ▼申し込み/7月11日(月)より、ながの電子申請  
(右QRコード)又は朝陽公民館窓口にて

★詳しくはチラシの裏面をご覧ください★

8/3はお申し込みが必要です。  
お申し込みはこちらから↓



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 ⇒