

★
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!
長野市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2階和室(冬期)

☆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!

★今後の日程★ 毎週水曜日♪

- 1月(11日・18日・25日)
- 2月(8日・15日・22日)
- 3月(8日・15日・22日)

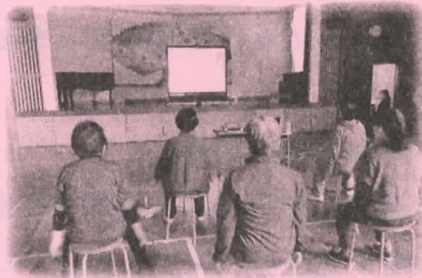


初回の方にお渡ししています。
活動記録をつけましょう!

※新型コロナ感染予防により中止になる場合があります
※1/4(水)、2/1(水)、3/1(水)は貸館受付開始日、3/29(水)
は年度末の切り替えの週になる為実施しません

☆講座の様子☆

10月からはラジオ体操の後、TRFのサムさんが考案した、「誰でもできるダンスプログラム」のウォーミングアップ運動を、サムさんの動きに合わせて実践しています。



カウントに合わせて肩の上げ下げ
しっかりやると気持ちがいいです



両手を肩に、次にクロスして、次に膝の上
に・・・ゆっくり～早く どこまでついて来
るかな?

令和5年も
みんなで
無理なく
健幸に!



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