

★
★
★
朝陽公民館で朝1番に

毎月第2,3,4水曜日に開催!!

フレイル予防
100まで元気!
長野市フレイル予防普及イメージロゴ

あさイチ健康体操



★申し込み不要★

毎月第2,3,4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 簡単な脳トレ

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!



★日程★ 毎月第2,3,4水曜日

7月(12日・19日・26日)

8月(9日・23日)

9月(13日・20日・27日)

※8月16日はお休みです。

☆持ち物☆

活動記録手帳・汗拭きタオル
上履き・水分補給の飲み物



活動記録手帳(新しくなりました。)
初回の方にお渡ししています。
活動記録をつけましょう!

☆講座の様子☆



気になるフレーズがある方は、
ぜひともご参加ください。

- ☆いつまでも自分の足で歩きたい
- ☆まっすぐな姿勢を保ちたい
- ☆みんなで集まって楽しく活動したい
- ☆無理なく楽しく運動したい



動画を見ながらストレッチ!
背筋が伸びて気持ちがいいです。

☆公民館からのお願い☆

- 少しでも体調が良くない場合は参加の自粛をお願いします。
- 公民館玄関入口での手指の消毒をお願いします。