

★
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！
長野県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

10月(11日・18日)

11月(8日・15日・22日)

12月(13日・20日・27日)

※都合により10月25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～

今年の夏は……

とにかく暑かった！！普段は体育館で行っていますが、8月は熱中症対策の為、公民館の和室で体操しました。

あさイチ健康体操は幅広く皆さんがご参加いただけるよう、「楽しく無理なく健康に！」開催中です。お待ちしております。



自分のペースで好きな週に参加できるのがいいね♪

★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。

【問い合わせ】朝陽公民館 ☎ 243-7251