朝陽公民館　かるかむ広場　フレイル予防講座

回　覧
令和６年１月１日

新年も朝陽公民館で朝１番に

フレイル予防 100歳まで元気！
長野市フレイル予防啓発イメージロゴ

毎月第2,3,4水曜日に開催！！

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

ご都合が良い日に、
お気軽にご参加ください！

★日程★　***毎月第2,3,4水曜日♪***

1月（10日・17日・24日）
2月（14日・21日・28日）
3月（13日・27日）

※3月20日は祝日の為お休みです。

☆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～

「朝陽音頭健康体操」や「ラジオ体操」のあとは、毎回いろいろな健康体操を行っています。映像を見ながら、歌謡曲に合せて楽しく体を動かすことができます！！

令和６年も
みんなで
無理なく
健幸に！

自分のペースで好きな週に参加できるのがイイね♪

【お問い合わせ】朝陽公民館　☎　243-7251