



あさイチ  
★朝陽公民館で朝1番に

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

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

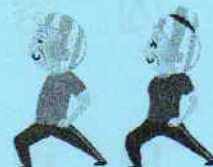
会場：朝陽公民館本館 体育館

☆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 簡単な脳トレや口腔体操

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!



☆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

★日 程★

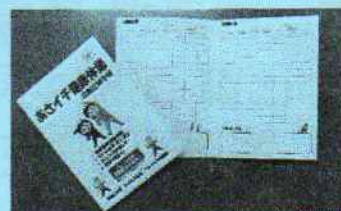
毎月第2,3,4水曜日

→10月は第3水曜日からスタートです

10月(15日・22日・29日)

11月(12日・19日・26日)

12月(10日・17日・24日)



←活動記録手帳

初回の参加の方にお渡ししているカードです。ご自身の活動記録などを記入できます。

## 講座の様子



映像を見ながら、体操します。  
椅子やタオルを使うことも。  
暑い季節や寒い季節は2階和室で体操をしています。

朝陽音頭健康体操やラジオ体操、様々な曲に合わせた健康体操で楽しく体を動かします。  
脳トレや口腔体操をする時もあります。

・無理なく気軽に運動したい  
・日頃の運動不足を解消したい  
・皆さんと楽しく交流したい



「あさイチ健康体操」で楽しく体を動かしてリフレッシュしませんか?

【問い合わせ】朝陽公民館 ☎ 243-7251