
あおぞら、ひまわりでの体操スケジュール

2016年度中期（8－12月）は、
以下の日に実施します。

第1土曜日 ひまわり

10:00～11:00

9月／尿0塩分チェック（¥100）

12月／ロコモ度チェック、血管年齢測定

第3土曜日 あおぞら3階

13:30～15:00

9月／ロコモ度チェック、10月／足指力チェック、11月／尿塩分チェック（¥100）

貯筋体操（土）10:00～12:00

8月20日、9月17日／ あおぞら3階

10月22日、11月26日／ ひまわり

※いずれも毎回健康チェックをおこなっています。（自分のノートに記入）

内容は、いずれもセラバンドを使った筋力運動とストレッチ体操が中心です。

第1土曜、第3土曜の教室は時々脳トレ（コグニサイズ）を行います。

第3土曜は“焼き鳥じいさん体操”という、エアロビクスを行っています。

詳しくは、059-330-0808 杉本まで。

