

2017年度「きょう できることを あしたもできるように」

☆≡ 頭と体を動かそう ≡☆



| | 月 日 | 教 室 | 測定料 | 講 師 |
|---|---------------|---|-----------------|-----------------|
| 1 | 7月25日 (火) | 開校式 「認知症知ってよかったね」 ～家族や友人、周囲ができること～ | | 加藤 文人 所長 |
| 2 | 9月9日 (土) | 多塩 どう塩う！！ ～食品の塩分を測ってみよう～ | 尿塩分チェック 100円 | 健康づくり委員 |
| 3 | 10月14日 (土) | コグニサイズ ～スクエアステップで 元気力 UP！！～ | 骨密度測定 500円 | 組合員活動部 田村 利香 |
| 4 | 11月11日 (土) | ヨガ ヨガ よがった ～バランス保って転倒予防～ | 足指力チェック 無料 | 健康づくり委員 |
| 5 | 12月9日 (土) | リンパ バージョンアップ編 ～ペアで楽しく潤(うる)リンパ～ | 血管年齢 無料 | 講師未定 |
| 6 | 2月10日 (土) | 閉校式 茶話会 ★1年の振り返りを皆さんと一緒に♪ | | |
| 7 | 3月10日 (土) | 予備日 * 昨年の豪雪の経験から予備日程を1回設定しています | | |
| | 12月16日 (土) | キッズクリスマス会 ゲームやケーキづくりをします ★参加費 300円(大人・こども同額です) | | 10:00～14:00 |

開催場所: 全教室 ひまわり

開催日時: おおむね第2土曜日 14:00～15:30 (★7月の開催日にご注意ください★)

申込先: *教室開催当日ひまわり

*いくわ診療所 TEL 333-6471 FAX 333-6481

*四日市地域本部 TEL 330-0808 FAX 330-0807



◎初回受付は混雑が予測されます。お早目にお越しください。

◎教室受付時に増資も受け付けていますので、出資手帳をお持ちください。

◎教室参加費無料、お知り合いの方やお友達を誘っての参加大歓迎です。

◆骨密度測定料は組合員価格です。未組合員は800円です。
尿塩分チェックは未組合員も100円です。

..... き り と り

| | | | |
|-------|--------------|--|-----|
| 教室申込書 | 支部名 または住所 | | 組合員 |
| | 氏 名 | | 未組 |

