

回覧

2020年度 花見公民館

転倒予防体操 てんとうむし体操

10月度からのお知らせ

コロナウィルス対策として、12月度まで2部構成で行っていきます。

1部を50分間とし、人数は20名ずつとしています。

但し、10月は事情により4週目の28日が休みです。

その代替日を31日土曜日とし、1部のみとします。

毎週水曜日に開催していますが、10月31日のみが土曜日です。ご注意ください。

	日		日		日		日	
10月	7日	1部 9:30~	14日	1部 9:30~	21日	1部 9:30~	31日	10:30~
		2部11:00~		2部11:00~		2部11:00~		なし
11月	6日	1部 9:30~	13日	1部 9:30~	20日	1部 9:30~	27日	1部 9:30~
		2部11:00~		2部11:00~		2部11:00~		2部11:00~
12月	2日	1部 9:30~	9日	1部 9:30~	16日	1部 9:30~	23日	1部 9:30~
		2部11:00~		2部11:00~		2部11:00~		2部11:00~
1月	6日	10:30~	13日	10:30~	20日	10:30~	27日	10:30~
2月	3日	10:30~	10日	10:30~	17日	10:30~	24日	10:30~
3月	3日	10:30~	10日	10:30~	17日	10:30~	24日	10:30~

2021年1月からは、諸般の事情により参加費を200円とします。

参加費100円、飲料水、薄手のタオル（古い物で可）を持参してください。

この体操、健康寿命の延伸を目指して「ふくま郷づくりの会」と連携しています。

地域の誰もが参加できます。お気軽にご参加ください。

予約等、事前の申し込み等は不要です。