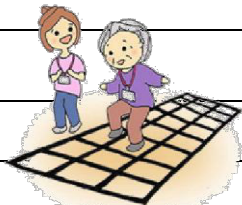


参加費無料☆

2022年度 焼津市まちじゅう元気塾



ふまねっと運動教室

ふまねっと焼津インストラクター、サポーター

65歳以上の市民

教室名	ふまねっと運動教室								
講師	ふまねっと焼津インストラクター、サポーター								
対象	65歳以上の市民								
会場	大村公民館	和田公民館	小川公民館	大富公民館	大井川公民館	豊田公民館	保健センター	東益津公民館	保健センター
日程	6/1、6/15、 6/29、7/6	6/3、6/10、 6/17、6/24	8/5、8/12 8/19、8/26	9/6、9/13、 9/20、9/27	9/7、9/14、 9/28、10/5	9/29、10/6 10/13、10/20	10/18、10/25 11/1、11/8	11/24、12/1、 12/8、12/15	R5年 1/26、2/2 2/9、2/17
曜日・時間	水曜日 午前10時～ 11時30分	毎週金曜日 午前10時～ 11時30分	毎週金曜日 午前10時～ 11時30分	毎週火曜日 午前10時～ 11時30分	水曜日 午後1時30分 ～3時	毎週木曜日 午後1時30分 ～3時	毎週火曜日 午後1時30分 ～3時	毎週木曜日 午後1時30分 ～3時	木曜日 (最終回のみ金曜) 午後1時30分 ～3時
回数/定員	1コース:全4回/定員:20人								
問合せ 申込先	大村公民館 629-3351	和田公民館 623-1570	小川公民館 624-8191	大富公民館 624-4302	大井川公民館 622-3111	豊田公民館 627-7310	保健センター 627-4111	東益津公民館 628-2607	保健センター 627-4111
申込期間	各会場にお問い合わせください。								
内容	<p>★50センチ四方の大きなマス目でできた「あみ」を床に敷き、「あみ」を踏まないように歩く運動です</p> <p>★身体のバランスや次の行動を考えて足・手を同時に動かし、歌に合わせて行うなど、認知機能にも効果的です</p> <p>★保健センターより、焼津市の現状と生活習慣病予防と介護予防の秘訣をお伝えします!!</p>								
備考	<p>☆どの会場も駐車場が少ないため、徒歩・自転車・公共交通機関・乗り合わせ等の利用をお願いいたします。</p> <p>☆天候や諸事情により、日時が変更する場合がありますのでご了承ください。</p> <p>☆天候等により開催の有無が不明な場合は、公民館・保健センターへ確認してください。</p> <p style="text-align: right;"><申し込み先> 各会場へお問い合わせください。 <内容の問い合わせ>焼津市保健センター TEL:054-627-4111</p>								

ふまねっと運動って何??