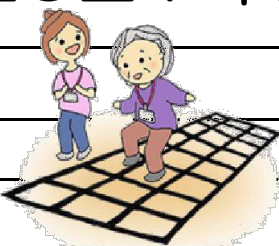




# 2021年度 焼津市まちじゅう元気塾

参加費  
無料☆



教室名	<b>ふまねっと運動教室</b>							
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	和田公民館	大井川公民館	小川公民館	豊田公民館	焼津公民館	大村公民館	東益津公民館	保健センター
日程詳細	6/4、6/11、 6/18、6/25	7/2、7/9、 7/16、7/30	8/6、8/13 8/27、9/3	9/2、9/16、 10/7、10/21	9/28、10/5、 10/12、10/19	11/17、11/24、 12/15、12/22	11/25、12/2、 12/9、12/16	2022年 1/7、1/14、 1/21、1/28
曜日・時間	毎週金曜日 午前10時～ 11時30分	毎週金曜日 午後1時30分 ～3時	金曜日 午前10時～ 11時30分	第1・3木曜日 午後1時30分 ～3時	毎週火曜日 午後1時30分 ～3時	第3・4水曜日 午前10時～ 11時30分	毎週木曜日 午前10時～ 11時30分	毎週金曜日 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	和田公民館 623-1570	大井川公民館 622-3111	小川公民館 624-8191	豊田公民館 627-7310	焼津公民館 626-0888	大村公民館 629-3351	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 ★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>							
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。 ☆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。 ☆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。 ＜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>							