

白庭台自治会会員の皆様へ

生駒市地域包括ケア推進課
白庭台自治会

生駒市地域型体操教室



のびのび体操教室

体験日 4/28 (木) 5/26 (木)

日 時	毎月第2・4木曜日 午後2時 ~ 2時45分
場 所	白庭台北集会所 (北公園隣り、角にポストあり)
服 装	動きやすい服装
持ち物	上靴 (ある人のみ)、飲み物、浴用タオル (体操用)
参加費	無料

「転ばぬ先の杖」

この体操は転倒予防や認知症予防を目的とし、家庭でもできる体操です。ちょっと体力に自信がなくなってきた方も座ったままできます。昨年度から第2木曜日を自主トレの日としています。いつからでも参加できます。

第4木曜日 / 介護予防運動指導員 石橋 美江^{よしえ}先生

第2木曜日 / ボランティアスタッフ 武田 薫

コロナ対策のお願い

1. マスク着用のこと
2. 自宅にて体温測定のこと
3. 互いの間隔に注意すること

「白庭台のびのび体操教室」とは？

平成26年2月より、生駒市の高齢者介護予防に協力し、白庭台でも始まりました。講師派遣による地域型体操教室です。

白庭台のびのび体操教室

白庭台北集会所

14:00~14:45

	第4木曜日	第2木曜日
	石橋 美江先生	ボランティアスタッフ
R4年 4月	28日	14日
5月	26日	12日
6月	23日	9日
7月	28日	14日
8月	25日	お休み
9月	22日	8日
10月	27日	13日
11月	24日	10日
12月	22日	8日
R5年 1月	26日	お休み
2月	16日 ※第3木曜日	お休み
3月	23日	9日