

# 『らくらく体操講座』（前期）

らくらく体操は、誰でも無理なく気軽にできる楽しい体操です。気軽にご参加ください！

- ◆対象 市内在住の60歳以上の方
- ◆日時 原則第2・4木曜日 ※8/4は第1木曜日  
9時30分～11時

5月12日	5月26日	6月9日	6月23日
7月14日	7月28日	8月4日	8月25日

- ◆講師 酒井 みつ江 他（日本3日体操協会公認指導者）
- ◆定員 20名
- ◆参加費 無料
- ◆場所 安祥福祉センター2階 集会室
- ◆申し込み 令和4年4月14日（木）9時から

- ①9時～ 令和3年度らくらく体操後期講座に参加していない方  
※9時の時点で定員を超えた場合は抽選を行います。
- ②13時～ 令和3年らくらく体操後期講座に参加した方の受付
- ③14時～ 電話での申し込み受付  
※定員になり次第終了します。

- ◆持ち物 運動のできる服装と靴  
水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、  
ヨガマットまたはバスタオル



- ◆問い合わせ 安祥福祉センター ☎73-5757 担当 山下

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止する場合があります。

## コロナウイルス感染拡大への注意事項

参加の前に	参加の見合わせ ・ 発熱等の風邪症状がある ・ 体調がすぐれない
自宅での準備	・ 体温測定 (37.5℃以上の発熱、平熱より 1℃以上高い場合は、参加を見合わせ) ・ 各自マスクを用意
開始前の準備	・ 館内はマスク着用 ・ 会場に入る前に手洗い手指消毒
実施中	・ 人との間隔はできるだけ 2 m あける ・ 会話は最小限にする、大声は避ける
終了後	・ 手洗いもしくは手指消毒
自宅へ帰宅後	・ すぐ手洗いもしくは手指消毒