

# 男のストレッチ

◎両日とも参加可能◎

男性同士で和気あいあいと身体を動かしましょう。

**日時 10月7日(水)・28日(水) 10時～11時**

【場 所】総合福祉センター1階 和室 【参加費】 無料

【持ち物】動きやすい服装・飲み物・マスク

※初めて参加する方は、事前に連絡をしてください。



申込制

## 健康年齢を上げる呼吸法と体操

**日時 10月8日(木)** ※午後開催

13時30分～14時30分

【場 所】総合福祉センター4階 大会議室

【講 師】前原照子さん 【参加費】 無料

【定 員】50名

(先着順で受け付け、定員になり次第締め切ります)

【持ち物】動きやすい服装・飲み物・マスク

【申し込み方法】

定員がありますので、申し込みをしてください。



老人福祉センターの教室参加について……

各教室へ参加するには、事前に電話申し込みが必要です。

2回目以降の申し込みは、教室終了後、受け付けます。

すぐに定員いっぱいになってしまう教室もありますが、希望者が多い教室は2部制や月2回に分けて行うなど、多くの方が利用できるよう工夫していますので、ご理解とご協力をお願いします。

**新型コロナウイルス感染症拡大防止策** (ご利用の際は必ずお守りください)

- ① マスクの着用 (必ず)
- ② 手指のアルコール消毒
- ③ ④ 人との距離をとって行動
- ⑤ 教室開催は常時換気して活動