

にこにこ教室

認知症予防を目標に、ゆったり、ゆっくり運動を行います。
足や腰の痛みがあるなど、運動に自信がない方でも、参加できる内容ですので、ぜひご参加ください！

教室について

場 所	サンホールはびねす 大ホール
参加費	1回100円
持ち物	上靴・手ぬぐい・飲み物
日 時	金曜日開催 9時～10時30分

※60歳以上で

基本チェックリスト該当者を対象とした教室

のため、ご希望の方はご相談してください。



問合せ
申込み

鷹栖町健康福祉課 地域包括支援センター

TEL:87-2112 FAX:87-2226

★★参加希望の方はお申込み、ご連絡ください★★

氏 名	
住 所	
電話番号	



主催 鷹栖町

令和6年 にこにこ教室 年間予定

ご都合の良いときに、お気軽にご参加ください！



	日 時	内 容		日 時	内 容
1	4月12日 9:00~10:30	運動	13	10月25日 9:00~10:30	運動
2	4月19日 9:00~10:30	運動	14	11月8日 9:00~10:30	運動
3	5月10日 9:00~10:30	運動・体力測定	15	11月15日 9:00~10:30	運動
4	5月24日 9:00~10:30	運動・体力測定	16	11月29日 9:00~10:30	運動
5	6月14日 9:00~10:30	運動	17	12月6日 9:00~10:30	運動
6	6月28日 9:00~10:30	運動	18	12月20日 9:00~10:30	運動
7	7月5日 9:00~10:30	運動	19	1月10日 9:00~10:30	運動
8	7月19日 9:00~10:30	運動	20	1月24日 9:00~10:30	運動・体力測定
9	9月6日 9:00~10:30	運動	21	2月14日 9:00~10:30	運動・体力測定
10	9月27日 9:00~10:30	運動	22	2月28日 9:00~10:30	運動
11	10月4日 9:00~10:30	運動	23	3月7日 9:00~10:30	運動
12	10月18日 9:00~10:30	運動	24	3月14日 9:00~10:30	運動