

令和5年度

# 阿波踊り体操教室

申し込み不要  
参加無料！！

- ① ラジオ体操
- ② 基本編
- ③ シニア編
- ④ 肩こり腰痛解消編
- ⑤ 高齢者ドライバー編
- ⑥ 発展編+
- ⑦ リラクゼーション編
- ⑧ メタボリック解消編  
(希望者のみ)



みんなで  
楽しく踊って  
健康作り！

会場：小松島市総合福祉センター 2階会議室（7月機能訓練室）

日時：毎月第2水曜日 10:00～11:00

対象者：65歳以上の小松島市民

☆準備物…水分補給の為、お茶やお水をご持参ください。  
★悪天候等により、中止となる場合もあります。

日程

4月	5月	6月	7月	8月	9月
12日	10日	14日	12日	休	13日
10月	11月	12月	1月	2月	3月
11日	8日	13日	10日	14日	13日

…お問い合わせ…  
小松島市社会福祉協議会  
地域包括支援センター  
☎：33-4040