

令和6年度

阿波踊り体操教室

申し込み不要
参加無料！！

みんなで
楽しく踊って
健康作り！

- 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)



会場：小松島市総合福祉センター 2階会議室

日時：毎月第2水曜日 10:00～11:00

☆準備物…運動しやすい服装・水分補給をご持参ください。
 ★警報や感染症の状況により、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
10日	8日	12日	10日	休	11日
10月	11月	12月	1月	2月	3月
9日	13日	11日	8日	12日	12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