

安祥福祉センターサロン

SSストレッチサロン

健康に過ごすための運動習慣を始めませんか？
ストレッチで体をほぐして気分すっきりリフレッシュ！！
男性の参加も大歓迎です。ご参加お待ちしております。



- ◆対象 市内在住の60歳以上の方及び18歳以上の障がいをお持ちの方。
- ◆日時 毎月第1・3土曜日 午前10時～午前11時
日程は裏面をご覧ください。
- ◆講師 酒井 みつ江氏（第1土曜日）
坂場 三枝子氏（第3土曜日）
※講師都合により入れ替わる場合があります。
- ◆定員 12名（当日先着順・予約不可）
定員超過の場合、辞退者が出るまでお待ちください。
- ◆受付 1階事務室前のサロン受付票に記入後、整理券を受け取り会場にお入りください。
整理券は本人分のみお渡しします。
整理券配布は午前9時30分から行います。
- ◆参加費 100円（道具使用料）
ストレッチする際に専用の道具を使用します。
整理券を添えて講師に直接お支払いください。
- ◆場所 安祥福祉センター2階 機能回復訓練室
- ◆内容 道具を使用したストレッチと簡単な体操を行います。
入退場自由。途中から参加した場合は、各自準備運動を行ってから参加してください。
- ◆持ち物 運動のできる靴、飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット
又はバスタオル
- ◆問合せ 安祥福祉センター 73-5757



令和5年度『SSストレッチサロン』開催予定表
【毎月第1・3土曜日 10:00~11:00】

月	日	場所	時間	月	日	場所	時間
4	1	多目的室2	10:00~11:00	10	7	機能回復訓練室	10:00~11:00
	15	機能回復訓練室	10:00~11:00		21	機能回復訓練室	10:00~11:00
5	6	機能回復訓練室	10:00~11:00	11	4	機能回復訓練室	10:00~11:00
	20	機能回復訓練室	10:00~11:00		18	機能回復訓練室	10:00~11:00
6	3	機能回復訓練室	10:00~11:00	12	2	機能回復訓練室	10:00~11:00
	17	機能回復訓練室	10:00~11:00		16	機能回復訓練室	10:00~11:00
7	8	機能回復訓練室	10:00~11:00	1	6	機能回復訓練室	10:00~11:00
	22	機能回復訓練室	10:00~11:00		20	機能回復訓練室	10:00~11:00
8	5	機能回復訓練室	10:00~11:00	2	3	機能回復訓練室	10:00~11:00
	19	機能回復訓練室	10:00~11:00		17	機能回復訓練室	10:00~11:00
9	2	機能回復訓練室	10:00~11:00	3	2	機能回復訓練室	10:00~11:00
	16	機能回復訓練室	10:00~11:00		16	機能回復訓練室	10:00~11:00

※4月1日は会場を変えて行います。ご注意ください。

※7月8日は第2土曜日の開催です。