

運動教室開催のご案内

レッドコード 体験教室

レッドコードってなに？

天井から垂れ下がったヒモを手や足に引っ掛けて動かすことにより、上半身や下半身、さらには身体を中心となる体幹を鍛えることができる運動器具です。

この運動教室では、取り扱いの説明を中心に、座ってできる簡単な体操も実施します。

令和4年 **1月13日(木) 18日(火)**申込み制・両日申込み可
参加費は無料！

午前 ① 10:00~11:00 ② 11:15~12:15

午後 ③ 14:30~15:30 各定員 **9名**まで**対象** 椅子に座り簡単な体操ができる方

初めて受けられる方が優先となりますが、既に体験された方も参加可能です。

※循環器や整形疾患等により運動が制限されている方は、かかりつけ医師にご相談ください。

場所 太地町地域福祉センター **榎(なぎ)** 2階パワーアップルームくじら**持ち物** 上履き・飲み物・マスク着用のうえお越してください。

・印鑑(初めて体験する方はご用意ください。)動きやすい服装でお越してください。

問合せ・申込み / ☎ 59-2335 太地町地域包括支援センター

〆切り 両日ともに令和4年1月7日午後5時まで

※令和3年12月29日~令和4年1月3日の期間は受付できません。

- ・両日申込みをご希望の方は、定員の超過により、いずれか1日のみとなる場合があります。
- ・器具台数の都合上、事前申込みをお願いします。申込みがない場合、見学のみとなります。

※定員を超える場合は抽選となります。その場合、抽選から外れた方のみご連絡します。

連絡が来なかった方は、ご希望の時間帯にお越してください。

感染症予防対策のため、自宅で体温および体調の確認をお願いします。

発熱や風邪症状がある場合は、参加できません。

(裏面あり)