

令和2年度 いきいき体操教室



対象者：65歳以上の村内在住の方

内容：シルバーリハビリ体操（いつでも、どこでも、ひとりでもできる体操です）

実施時間：10:00～11:30

体操指導者：東海村シルバーリハビリ体操指導士会



新型コロナウイルス感染症拡大防止の対策をとった上で、教室を開催します。御理解御協力の程、よろしくお願いいたします。

実施会場	絆	舟石川コミセン	石神コミセン	村民活動センター (えがお)	中丸コミセン	村松コミセン	白方コミセン	真崎区集会所
	多目的ホール	会議室1・2・3	和室C・D	活動室1・2	会議室1・2	和室1・2	会議室・和室	
曜日	月	火			木		金	
11月	2日・9日 16日・30日	10日・17日	10日・17日 24日	17日	5日	12日	6日・13日 20日・27日	
12月	7日・14日 21日	1日・8日・15日・22日		1日・15日	3日	10日	4日・11日 18日・25日	
1月	18日・25日	5日・12日・19日・26日		5日・19日	7日	14日	8日・15日 22日・29日	
2月	1日・8日 15日・22日	2日・9日・16日		2日・16日	4日	18日	5日・12日 19日・26日	
3月	1日・8日 15日・22日 29日	2日・9日・16日 23日・30日		2日・16日	4日	11日	5日・12日 19日・26日	

【注意事項】

*体温を測定し、マスクを着用の上、動きやすい服装でご参加ください。

*水分やタオル、上靴(村民活動センターのみ)、バスタオル(石神・白方・村松コミュニティセンターのみ)ご持参ください。

*真崎コミセンについては、内装工事のため、代替会場が真崎区集会所になります。真崎地区にお住まいの方以外で

参加希望の方は、地域包括支援センターにお問合せください。

*広報とうかひの毎月25日号に最新情報が掲載されるため、御確認ください。

【問合せ先】

東海村地域包括支援センター
(なごみ総合支援センター内)

TEL:029-287-2516

FAX:029-287-737