

～ロコモ予防体操教室～



第1回 8月27日(火)
第2回 9月24日(火)

椅子を使ってできる体操をします。音楽を使って楽しくロコモティブシンドロームを予防しましょう。(ロコモとは運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態)

時 間：14：30～15：30
受講料：無 料
講 師：向田 香織先生
準備・持参物：動きやすい服装・上履き・飲み物・生涯学習パスポート
申し込み：志和堀地域センター
TEL/FAX082-433-2891
主催：志和堀公衆衛生推進協議会・志和堀地域センター



うたごえ広場

♪ 志和堀会場

- ・7月31日(水) 10：00～
- ・8月28日(水) 13：30～
- ・9月25日(水) 10：00～

♪ 東志和会場

- ・7月31日(水) 13：30～
- ・9月25日(水) 13：30～

としょまる



◆7月4日(木) 15：00～15：30
◆8月1日(木) 15：00～15：30

2024年行事予定 7月

日	月	火	水	木	金	土
	1 舞踊 10:00 百歳体操 13:30 生城太鼓 19:00	2 PC 教室 9:30 舞踊 11:00 カラオケ 19:00	3 卓球 18:00	4 太極拳 13:30 銭太鼓 19:30	5 更生保護 9:00 つばき会 13:30 HelloKids 15:00	6
7 壮年会 16:00	8 百歳体操 13:30 生城太鼓 19:00	9 PC 教室 9:30 青パト 14:00 子供硬筆 16:00	10 大正琴 10:00 カナリア 13:30 悠画会 14:00 卓球 18:00	11 みつろう 10:00 太極拳 13:30 福祉文教 19:00 銭太鼓 19:30	12 健康ヨガ 9:30 ペン習字 14:00 HelloKids 15:00	13 創生会議 18:00
14	15 海の日	16 PC 教室 9:30 舞踊 11:00 子供硬筆 16:00 カラオケ 19:00	17 カラーセラピー 9:30 卓球 18:00	18 サロン 13:30 銭太鼓 19:30	19 社協 9:00 つばき会 13:30 HelloKids 15:00	20
21 堀でい産直市 10:00	22 舞踊 10:00 百歳体操 13:30 生城太鼓 19:00	23 PC 教室 9:30	24 カナリア 13:30 悠画会 14:00 卓球 18:00	25 地域共生 9:00 太極拳 13:30 銭太鼓 19:30	26 料理教室 10:00 ペン習字 14:00 HelloKids 15:00	27 地域おこし協力隊 9:30
28	29 プラチナ会 9:00 百歳体操 13:30 生城太鼓 19:00	30 PC 教室 9:30	31 うたごえ 10:00 卓球 18:00	志和堀地域センター 〒739-0269 東広島市志和町志和堀 857 TEL/FAX (082) 433-2891		

※休館日：祝日（土・日曜日で使用申請がない場合に臨時閉館することがあります。）