

# ～ロコモ予防体操教室～



**第2回 9月24日(火)**  
**第3回 10月29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



## ～工事のお知らせ～

志和堀地域センター敷地内に志和堀分団統合消防格納庫が建設中です。駐車場当、皆様にはご不便、ご迷惑をおかけしますがご理解のほどよろしくお願いいたします。  
令和7年2月までの工事予定です。



## 2024年行事予定 9月

日	月	火	水	木	金	土
1 志和堀 防災の日	2 舞踊 10:00 百歳体操 13:30 生城太鼓 19:00	3 PC 教室 9:30 舞踊 11:00 子供硬筆 16:00 カラオケ 19:00	4 卓球 18:00	5 太極拳 13:30 銭太鼓 19:30	6 健康ヨガ 9:00 HelloKids 15:00	7 敬老会実行員 会 19:00
8	9 百歳体操 13:30 生城太鼓 19:00	10 PC 教室 9:30	11 大正琴 10:00 カナリア会 13:30 悠画会 14:00 卓球 18:00	12 太極拳 13:30 銭太鼓 19:30	13 ペン習字 14:00 HelloKids 15:00	14
15 堀でい産直市 10:00	16 敬老の日	17 PC 教室 9:30 舞踊 11:00 子供硬筆 16:00 カラオケ 19:00	18 卓球 18:00	19 銭太鼓 19:30	20 更生保護 9:00 HelloKids 15:00	21
22 秋分の日	23 振替休日	24 PC 教室 9:30 ロコモ 11:00	25 うたごえ 10:00 カナリア会 13:30 悠画会 14:00 卓球 18:00	26 太極拳 13:30 銭太鼓 19:30	27 ペン習字 14:00 HelloKids 15:00	28 地域包括
29	30 百歳体操 13:30 生城太鼓 19:00			<b>志和堀地域センター</b> 〒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。）