

ロコモ予防体操教室



第6回 1月28日(火)
第7回 2月25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



AEDが屋外設置になりました！

地域センターが閉館時間・休館日でも、もしもの時はご利用いただけます。入り口正面右手側に収納 BOX があります。ご確認ください！！



◆1月9日(木) 15：00～15：30
◆2月はお休み
※本の返却 BOX 置いています

2025年行事予定 1月

日	月	火	水	木	金	土
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			1 元旦	2 休館日	3 休館日	4
5 スポーツ少年 団 8:30～19:00	6 舞踊 10:00 百歳体操 13:30	7 PC 教室 9:30 舞踊 11:00 カラオケ 19:00	8 カナリア 13:30 卓球 18:00	9 ペタンク 10:00 太極拳 13:30 銭太鼓 19:30	10 健康ヨガ 9:30 つばき会 13:30 ペン習字 14:00 HelloKids 15:00	11
12	13 成人の日	14 PC 教室 9:30 子供硬筆 16:00	15 プラチナ会 9:00 悠画会 14:00 卓球 18:00	16 ペタンク 10:00 銭太鼓 19:30	17 更生保護 9:00 HelloKids 15:00	18
19	20 舞踊 10:00 百歳体操 13:30 生城太鼓 19:00	21 PC 教室 9:30 舞踊 11:00 カラオケ 19:00	22 カナリア 13:30 卓球 18:00	23 ペタンク 10:00 太極拳 13:30 銭太鼓 19:30	24 ペン習字 14:00 HelloKids 15:00	25
26	27 百歳体操 13:30 生城太鼓 19:00	28 PC 教室 9:30 ロコモ 14:30 子供硬筆 16:00	29 悠画会 14:00 卓球 18:00	30 ペタンク 10:00 太極拳 13:30 銭太鼓 19:00	31 Hellokids 15:00	

※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。）