

<お問い合わせ>

三多摩医療生協 ☎ 042-324-1922

# 国分寺健康体操教室

**フレイル予防に！ 今から始める健康づくり！**

イスを使ったストレッチや筋トレ、リズムに合わせて有酸素運動など楽しく動きましょう！

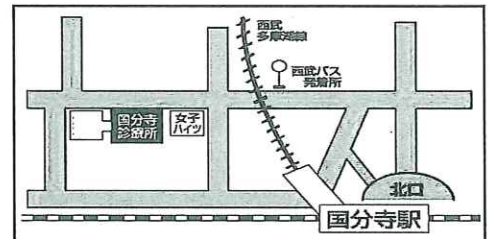
|     |      |     |             |       |
|-----|------|-----|-------------|-------|
| 月曜日 |      | 月3回 | 10:30~12:00 | 森田    |
| 火曜日 | Aコース | 月3回 | 9:30~10:45  | 若月    |
| 火曜日 | Bコース | 月3回 | 11:00~12:15 | 若月    |
| 土曜日 |      | 月3回 | 13:30~15:00 | 若月・森田 |

会場：**国分寺診療所**

**多目的ホール**

参加費：月1000円

指導者：若月照美・森田育美



## 参加申込書

氏名 \_\_\_\_\_ 年 月生まれ \_\_\_\_\_

〒 \_\_\_\_\_ 住所 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_

希望コース(○) \_\_\_\_\_ 月曜 \_\_\_\_\_ 火曜 A \_\_\_\_\_ 火曜 B \_\_\_\_\_ 土曜 \_\_\_\_\_

三多摩医療生協の組合員ですか？ はい ・ いいえ \_\_\_\_\_



**フレイル予防・健康づくりに**

**皆様、是非ご参加ください!**

# 多目的ホール 教室一覧

|   | 午前                                | 午後                                   |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 月 | 月曜体操(月3回)                         | 朗読(2・4週)                             |
| 火 | 火曜体操(月3回)                         | 気功・太極拳                               |
| 水 | つるし飾り(1・3週)<br>安来節どじょうすくい踊り(2・4週) |                                      |
| 木 | スポーツ吹き矢                           | 朗読(1・3週)                             |
| 金 | デッサン(1・3週)<br>水彩画(2・4週)           | 女声コーラス VIVACE(1・3・5週)<br>書道墨樂会(2・4週) |
| 土 | 囲碁                                | 土曜体操(月3回)                            |
| 日 | 水彩画(2週目)                          | 健康麻雀                                 |

**詳しいことは、国分寺診療所 4F 生協本部まで**

**☎ 042-324-1922**

## <多目的ホール以外の教室>

- ・くにたち日曜体操教室
- ・和句和句会(俳句)
- ・句遊会(俳句)
- ・万華コーラス
- ・ピンポンクラブ
- ・歌声ひろばふきのとう
- ・ホリデーウォーキング

