

健康・体操 教室

生活支援付高齢者住宅・仁において、健康・体操教室を開催中です。
市内でも人気の生涯からだつくり光房 健康運動指導士 山部 巧 先生を
お招きして、健康増進のための楽しい体操や、気になる介護予防などのお話
など年間を通した充実したプログラムになっています。
高齢者の方をはじめ、どなたも参加できます。
みんなで 楽しくわいわい 体を動かしましょう！

*日 時

毎月 第 **2・4** 水曜日
(15:00~16:00)

※ 盆、正月等の都合で予定が前後する場合がございます。



*場 所 生活支援付高齢者住宅・仁

下関市小月茶屋 1 丁目 3-10

☎ 083-242-6767

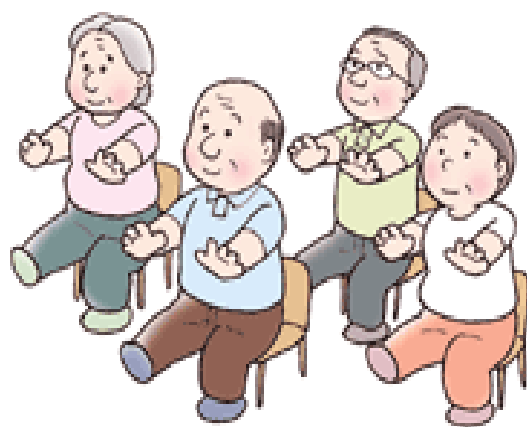
*参加費 1 か月 1,000 円

当日は動きやすい服装でお越し下さい。

その他、ご自分でご準備いただくもの

- 上履き（運動靴など動きやすいもの）
- タオル
- 水分補給のための水・お茶など

※開始前に血圧測定等ありますので、お早めにお越しください。



生活支援付高齢者住宅「仁」
2018年度 年間予定表

健康・体操教室(15時～16時)

フラワーデザイン教室 (13時30分～14時30分)

※お休みされる場合、必ずご連絡下さい。 TEL 083-242-6767

2018

4

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

5

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

6

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

7

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

9

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

10

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

11

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

12

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

※8月の健康体操教室は
1回目 22日(水)

2019

1

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

3

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						