

11月 桑名いきいき体操のつどい

桑名市独自の健康体操『桑名いきいき体操』を体験し、続けていただくために、毎月“桑名いきいき体操のつどい”を開催しています。

体操を解説付き音楽に合わせて実施していただき、体操のポイントや健康づくりに関する情報などをお伝えさせていただきます。

みなさま、是非、お誘い合わせの上、ふるってご参加ください！！

《日時・場所》

	9:30~10:00	10:30~11:00	13:30~14:00
11月3日(木・祝)			※ <u>13:15~14:00</u> 多度すこやかセンター
11月 8日(火)			○ 中央保健センター
11月11日(金)		○ 長島福祉健康センター	
11月15日(火)	○ 中央保健センター		
11月21日(月)	○ 中央保健センター		
11月28日(月)	○ 中央保健センター		

場 所 : 中央保健センター(くわなメディアライブ2階)健康教育室
… 11/8 ・ 11/15 ・ 11/21 ・ 11/28

*多度すこやかセンター2階 大集会室…… 11/3(木・祝)

『多度すこやかフェスタ』の中で、実施します。予約は必要ありませんので、お誘い合わせの上、是非ご参加ください。

長島福祉健康センター2階 教養娯楽室… 11/11

持ち物 : タオル、飲料水 ※動きやすい服装、運動靴でお越し下さい。

備 考 : ○ 事前のお申し込みは必要ありません。

○ 体操を行っていただくにあたり、体調等ご心配のある方は、お気軽にご相談ください。

お問い合わせ先

桑名市中央保健センター : 24-1182

多度町総合支所住民福祉課 : 49-2028

長島町総合支所住民福祉課 : 42-4115