

H24

# 5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
5月2日(水)	○ 中央保健センター		
5月8日(火)	○ 中央保健センター		
5月9日(水)			○ 多度すこやかセンター
5月15日(火)		○ 長島福祉健康センター	
5月16日(水)			○ 中央保健センター
5月23日(水)	○ 中央保健センター		
5月30日(水)	○ 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ヴ2階)健康教育室  
… 5/2 ・ 5/8 ・ 5/16 ・ 5/23 ・ 5/30  
多度すこやかセンター2階 大集会室… 5/9  
長島福祉健康センター2階 教養娯楽室… 5/15

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

H24

# 6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
6月6日(水)			○ 中央保健センター
6月8日(金)			○ 多度すこやかセンター
6月11日(月)	○ 中央保健センター		
6月12日(火)		○ 長島福祉健康センター	
6月20日(水)	○ 中央保健センター		
6月28日(木)	○ 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ヴ2階）健康教育室  
 … 6/6 ・ 6/11 ・ 6/20 ・ 6/28

多度すこやかセンター2階 大集会室…… 6/8

長島福祉健康センター2階 教養娯楽室… 6/12

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