

# ミニお達者教室スケジュール

# 1月

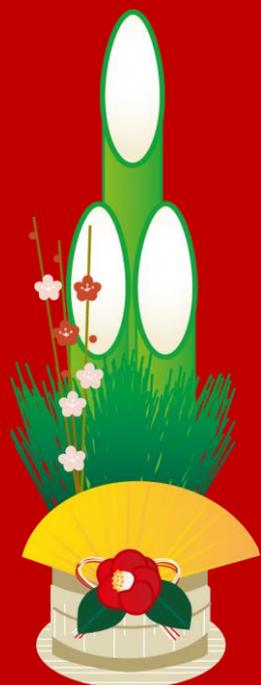
## 広げよう！介護予防の輪！

### 適度な運動で免疫力を高めよう♪

体を動かすと、血行が良くなり、リンパ球が活性化します。楽しんで行えば、ストレス解消にもなり、さらに免疫力を高めます。

軽めの筋肉トレーニングは、筋肉量が増えることで基礎代謝量がアップします。脂肪が燃焼しやすくなるのはもちろん、体温が上がって免疫力も高めるので、一石二鳥です。

運動で、今年も元気に過ごしましょう♪



※ お住まいの地区以外の公民館へも参加できます！

飲み物と室内シューズをお持ちください♪  
 <時間>  
 午後 2時00分～3時00分

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 山田 公民館	6
7	8	9	10 三谷 公民館	11	12 美川 公民館	13
14	15	16	17 矢掛 公民館	18	19 小田 公民館	20
21	22	23	24 川面 公民館	25	26	27
28	29	30	31 中川 公民館			

# ミニお達者教室スケジュール

## 2月

飲み物と室内シューズ  
をお持ちください♪

<時間>

午後 2時00分～  
3時00分



日	月	火	水	木	金	土
				1	2 山田 公民館	3
4	5	6	7 中川 公民館	8	9 美川 公民館	10
11	12	13	14 三谷 公民館	15	16 <del>小田</del> 公民館	17
18	19	20	21 矢掛 公民館	22	23 公民館改修 のため中止	24
25	26	27	28 川面 公民館			

## 3月

\*表彰式\*

参加回数の多い人を表彰します。その後、体操があるので、皆さん参加してください。

<時間>

午後 2時00分～  
3時00分

<場所>

老人福祉センター

日	月	火	水	木	金	土
				1	2 山田 公民館	3
4	5	6	7 中川 公民館	8	9 美川 公民館	10
11	12	13	14 三谷 公民館	15	16 小田 公民館	17
18	19	20	21	22 矢掛 公民館	23	24
25	26	27	28 川面 公民館	29 <表彰式> 老人センター	30	31

申込不要