

# みんなで体操のご案内【予約制】

大府市民の方を対象に、手軽にできる健康体操を行っております。

会場：石ヶ瀬会館（ミュージーいしがせ）1階ホール
受付時間：午前9時30分から（開催時間：午前10時から午前11時）
持ち物：飲み物、タオル、マスク、バスタオル又はヨガマット
服装：運動出来る服装（運動靴は不要）

★参加を希望される場合は、開催日の前日（土曜日・日曜日・祝日以外）までに  
大府市保健センター（0562-47-8000）へご予約ください。

## <日程>

日程	内容	日程	内容
4月18日（月）	体ほぐしストレッチ等	10月17日（月）	ロコモ予防、改善講座等
5月16日（月）	膝痛・腰痛予防、 改善ストレッチ等	11月21日（月）	認知症予防、 改善講座等
6月6日（月）	ロコモ予防、改善講座等	12月19日（月）	体ほぐしストレッチ等
7月4日（月）	認知症予防、 改善講座等	1月30日（月）	膝痛・腰痛予防、 改善ストレッチ等
8月1日（月）	体ほぐしストレッチ等	2月20日（月）	ロコモ予防、改善講座等
9月5日（月）	膝痛・腰痛予防、 改善ストレッチ等	3月20日（月）	認知症予防、改善講座等

## <注意事項>

- みんなで体操中の事故・負傷等については「大府市ふれあい保険制度」の適用の範囲内で対応しますが、その後の責任は負いかねますのでご了承ください。
- 駐車台数に限りがあるため、できるだけ乗り合わせや公共機関でお出かけください。
- 場合により活動を中止させていただくことがありますので、ご了承下さい。

主催：大府市健康づくり推進員