

ハッスル体操教室 H30年度 年間スケジュール

月	日
4月	3日 ・ 17日
5月	1日 ・ 15日
6月	5日 ・ 19日
7月	3日 ・ 17日
8月	7日
9月	4日 ・ 18日
10月	2日 ・ 16日
11月	20日
12月	4日 ・ 18日
1月	15日
2月	5日 ・ 19日
3月	5日 ・ 19日

★1年間一緒に頑張っていきましょう！！

平成 30 年度

ハッスル体操

仲間と楽しく動いてあなたの笑顔と
元気をパワーアップ!

シナフソロジーで脳トシもばっちり♪
ココロもからだも



ハッスル! ハッスル!!

参加費
1回200円

【日時】 毎月第1・3 火曜日
10時 ~ 11時

【場所】 川島地域ケアプラザ 多目的ホール2階

【講師】 山口 恵美子 先生

【対象】 おおむね65歳以上の方

※これから体操を始める方の入門教室、2年コースとなります。
その他多数教室ありますのでご相談ください。

【持ち物】 室内履、タオル、飲み物

川島地域ケアプラザ 地域包括支援センター

TEL 370-1550 (代表) 担当: 相川

