

R2年度 介護予防事業

# ハッスル体操

仲間と楽しく動いて、あなたの笑顔と元気も  
パワーアップ!!

シナプソロジーで脳トレもばっちり!  
こころも身体も・・・ハッスル!ハッスル!

## 毎月第1・3火曜日

### 10:00~11:00

【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

【参加費】 1回 200円

【持ち物】 室内履き タオル 飲み物



お申込み・お問い合わせ

川島地域ケアプラザ 地域包括支援センター

TEL: 045-370-1550

担当: 東

# ハッスル体操教室

## R2年度 年間スケジュール

月	日 (第1・3火曜日)
4月	7日 ・ 21日
5月	19日 体力測定
6月	2日 ・ 16日
7月	7日 ・ 21日
8月	4日
9月	1日 ・ 15日
10月	6日 ・ 20日
11月	17日
12月	1日 ・ 15日
1月	5日 ・ 19日
2月	2日 ・ 16日
3月	2日 ・ 16日

★1年間一緒に頑張っていきましょう！！