

かい そく
快足



あいくる

シャキッと倶楽部

運動指導員の指導のもと転倒予防に着目した軽運動、筋力トレーニングなどを行います。いまの体力を維持したい方、運動を通して仲間づくりをされたい方などが対象となっています。
新型コロナウイルス感染症予防のためのルール（別紙）を守り、参加していただくようお願いします。 ◆新規参加者、随時受付中

**マスク着用、体温測定、手指消毒、換気等
ワクチン接種後も感染症予防対策をお願いします**



- 時間 10時30分開始 11時30分終了
- 場所 あいくるホール
- 持ち物
 - ・水分補給のための水やお茶（ペットボトルや水筒を用意してください）
 - ・運動靴、タオル など

【日程】令和3年7月～8月

火曜日

7月 13 日

27 日

8月 3 日

10 日

17 日

31 日

金曜日

7月 2 日

9 日

16 日

30 日

8月 6 日

20 日

27 日

注意！

※新型コロナウイルス感染症対策のため、火曜日・金曜日のどちらかに登録し、参加をお願いします。
※感染症の状況によっては、やむを得ず事業を中止する場合があります。

※年度当初の予定(健康カレンダー)から変更しています

お問い合わせ先 南幌町地域包括支援センター(あいくる内)
電話 011-378-5888