

地域の健康を考える会

2020年8～11月

この教室は青葉区福祉保健センター支援の下、保健活動推進員とボランティアによって運営されています

『町ぐるみ健康教室』からのお知らせ

ヨガ教室は9月から新しい様式に変化します！

参加希望の方は会員登録をお願いします。

2020年9月～2021年3月までの会員募集は 8月2日(日)9時より電話受付で先着、計30人

受付 前田 961-4099 Aコース 15人

“ 大庭 962-4841 Bコース 15人 (A B 何れかを選択下さい)

新しいヨガ教室

毎月第1、第3木曜日 10:00～12:00

参加費は各500円

Aコース

Bコース

8月 中止
9月 3日
10月 1日
11月 5日

中止
17日
15日
19日

講師: 小林陽子氏

場所: 鴨志田地域ケアプラザ

太極拳は変わりません

毎月第2木曜日 10:00～12:00

参加費は各500円

8月 中止
9月 10日
10月 8日
11月 12日

講師: 高山あけみ氏

場所: 鴨志田地域ケアプラザ



☆飲み物・タオルを、外履き袋と上履きもご持参下さい(下駄箱は使えません)

☆ヨガの方は各自、ヨガマットと除菌スプレーか除菌シートをご持参ください

健康ウォーキング

10月22日(木)

雨天の場合 10月29日

大山街道 鷺沼～市ヶ尾まで

徒歩約 6km

集合 9:30 青葉台駅

鷺沼駅まで電車

解散 12:30 青葉区役所

☆持ち物～昼食、お茶、雨具、交通費

お問い合わせは『地域の健康を考える会』 前田:961-4099 大庭:962-4841 まで

