

2024年度「頭と体の体操教室」が開催されます!

(65歳以上熊谷市民対象事業)

自分らしく、地域で暮らし
続けるために...



おむすび

くらぶ

緒結び倶楽部



まずはからだを動かす
ことから始めましょう

実施日:概ね 第1・第3金曜日

☆日程と内容は裏面をご覧ください。

時 間:10:30~11:30

会 場:玉の緒 2階会議室

☆建物南側に☑と入口があります。

参加費:200円

持ち物:介護保険被保険者証

室内用の運動靴

汗ふきタオル

飲み物

定 員:15名 ※要申込

申込み・お問い合わせ

特別養護老人ホーム玉の緒

(担当 橋本)



所在地:熊谷市大塚179-2



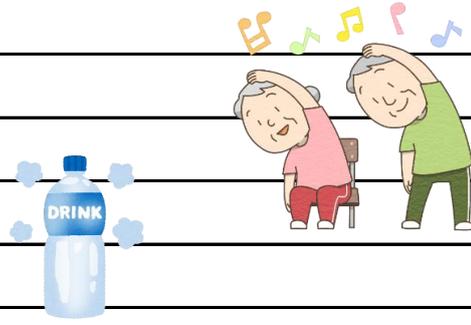
2024年度 緒結び倶楽部

※マスク等着用のご協力をお願いします。また体温が37.0度以上、あるいは、咳・痰・のどの痛み・鼻水・倦怠感その他体調に不安のある時は外出を控え静養しましょう。

月2回 金曜日

時間:午前10:30～11:30 会場:玉の緒2階会議室

| 日程 | | 実施項目 | テーマ |
|-----|-----|------|------------------|
| 6月 | 7日 | 運動 | ストレッチ・基本の運動 |
| 6月 | 21日 | 運動 | ストレッチ・基本の運動 |
| 7月 | 5日 | 運動 | ストレッチ・基本の運動 |
| 7月 | 19日 | 口腔 | 口の渇きにご用心!? |
| 8月 | 夏休み | | |
| 9月 | 6日 | 運動 | ストレッチ・基本の運動 |
| 9月 | 20日 | 栄養 | 「食」べてフレイル予防～基礎編～ |
| 10月 | 4日 | 栄養 | 「食」べてフレイル予防～実践編～ |
| 10月 | 18日 | 運動 | ストレッチ・基本の運動 |
| 11月 | 1日 | 運動 | ストレッチ・基本の運動 |
| 11月 | 15日 | 運動 | ストレッチ・基本の運動 |
| 12月 | 6日 | 運動 | ストレッチ・基本の運動 |
| 12月 | 20日 | 運動 | ストレッチ・基本の運動 |
| 1月 | 10日 | 口腔 | お口から感染対策し“mouth” |
| 1月 | 24日 | 運動 | ストレッチ・基本の運動 |



感染症等の状況によっては中止や内容の変更等させていただく場合があります。健康管理には十分気を付けて過ごしてまいりましょう。

【参加にあたってお願い】

- ・体調がすぐれない時には、参加をお控えくださいますようお願いいたします。
- ・換気をしながらの教室となります。寒暖の調節ができる動きやすい服装でご参加ください。

