

チャコの会



2013年の介護予防講座として関根緋紗代先生のご指導のもと、体操やウォーキングを行い、OB会が発足しました。関根先生（通称チャコ先生）と一緒に体操を通して笑顔で毎日をご過ごせるところとからだ作りをしませんか？

令和6年度『チャコの会』活動予定(木曜日) 定員 各20名

活動日時 : 前半 9時30分 ~ 10時30分
後半 10時35分 ~ 11時35分

| | | | | | |
|----|--------|-----|--------|------------|---------|
| 4月 | 4日・18日 | 8月 | 1日・15日 | 12月 | 5日・19日 |
| 5月 | 2日・16日 | 9月 | 5日・19日 | 令和7年 1月 | 16日・30日 |
| 6月 | 6日・20日 | 10月 | 3日・17日 | 2月 | 6日・20日 |
| 7月 | 4日・18日 | 11月 | 7日・21日 | 3月 | 6日・20日 |

年に2回ほど屋外をウォーキングを実施しています

- 会場 : 野庭地域ケアプラザ 多目的ホール
内容 : ストレッチ体操 など
(3ヶ月に1回程度、屋外へウォーキング予定)
会費 : 1回 200円 入会金なし
(当日毎に徴収させていただきます)
持ち物 : 運動しやすい服装・上履き
タオル・飲み物
お問合せ : 野庭地域ケアプラザ TEL 848-0111



男性の方も是非ご参加ください

◎受付・体調確認がありますので15分ほど余裕をもってお越しください

◎感染拡大防止のための消毒などのご協力をお願いしております