

2024年（令和6年度）ピンシャン！元気体操

毎日みんな笑顔で介護予防体操



場所：大利根町公民館 ☎ (027-253-0949) 大利根町1丁目29番地

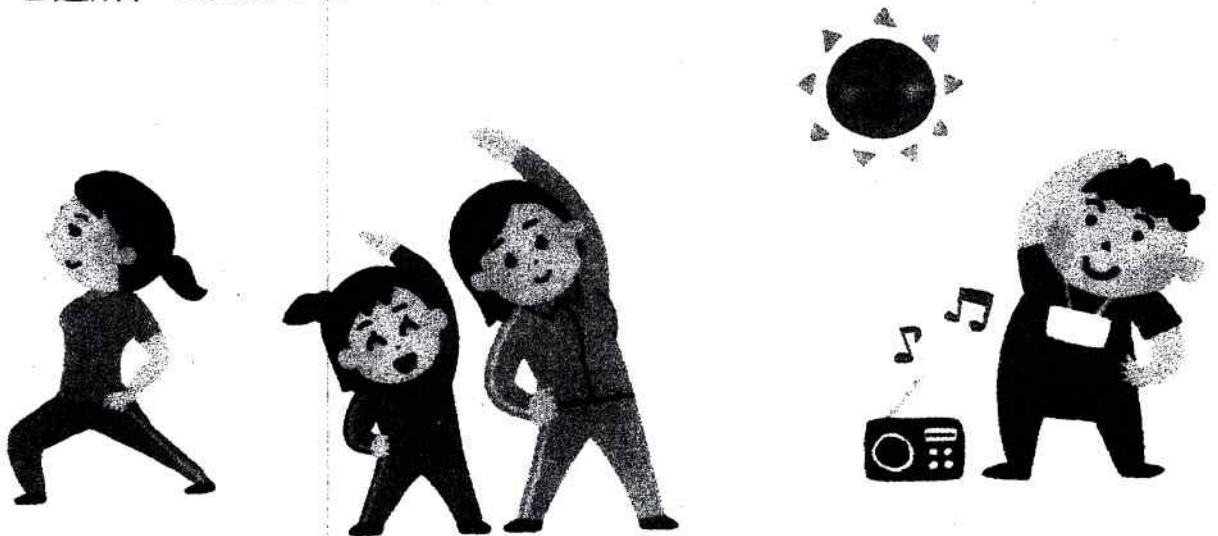
日時：毎週月曜日 午後1時30分～3時（注意：事情により変更の時あり）

部屋：2階 和室でゆったり、のんびり、たのしくね。♪～♪～

	第1(月)	第2(月)	第3(月)	第4(月)	第5(月)	備考
R6年 4月	1日	8日	15日	22日		
5月		13日	20日	27日		
6月	3日	10日	17日	24日		
7月	1日	8日		22日	29日	
8月	5日		19日	26日		
9月	2日	9日			30日	
10月	7日		21日	28日		
11月		11日	18日	25日		
12月	2日	9日	16日	23日		
R7年 1月	6日		20日	27日		
2月	3日	10日	17日			
3月	3日	10日	17日	24日		
合計41回	10回	9回	10回	10回	2回	

●●コロナウイルス感染予防対策をしっかりとって、体を鍛えましょう！

*1人1回100円、飲み物、タオルを持参、都合の良い日を選んで楽しく運動に参加して下さい。
老若男女、ご近所、お友達を誘って、住みよい地域をつくりましょう。



「前橋市長寿包括ケア課介護予防係」

大利根町介護予防サポーターが、皆さんをまっま～す。