



# あおぞら元気塾



コロナに負けずに

あおぞらのもと元気に楽しく体を動かしましょう！

## 【日程・会場】

日程		場所	備考
7月	3日(月)	さくらスクエア 体力測定	いずれか1日のみ (グループ毎)
	10日(月)		
	24日(月)		
8月	3日(木)	氏家公民館(ホール)	
	21日(月)	さくらスクエア	
	31日(木)	氏家公民館(ホール)	
9月	8日(金)	喜連川保健センター	
	15日(金)	喜連川保健センター	
	26日(火)	セブンハンドレッドクラブ	
10月	2日(月)	さくらスクエア	
	19日(木)	さくらスクエア	
	30日(月)	総合公園 野球場	☔雨天時はさくらスクエア
11月	16日(木)	総合公園 野球場	☔雨天時はさくらスクエア
	24日(金)	セブンハンドレッドクラブ	
	29日(水)	セブンハンドレッドクラブ	
12月	7日(木)	総合公園 野球場	☔雨天時はさくらスクエア
	15日(金)	総合公園 野球場	☔雨天時はさくらスクエア
	22日(金)	セブンハンドレッドクラブ	
1月	12日(金)	氏家公民館(ホール)	
	18日(木)	氏家公民館(ホール)	
	30日(火)	セブンハンドレッドクラブ	
2月	9日(金)	喜連川体育館(アリーナ)	
	16日(金)	喜連川体育館(アリーナ)	
	29日(木)	セブンハンドレッドクラブ	
3月	7日(木)	さくらスクエア 体力測定	いずれか1日のみ (グループ毎)
	14日(木)		
	18日(月)		

☔…当日の雨天が予想される場合は前日の17時までに会場変更の連絡をします。

【時間】 10:00 ~ 11:30

【参加料】 無料

【内容】 ストレッチ、筋力アップ運動、コグニサイズなど

(裏面あり)

## 【持物・準備】

- ①「参加者情報カード・同意書」、「基本チェックリスト」（初回のみ）
- ②動きやすい服装（マスク着用）
- ③室内シューズ（喜連川保健センター、喜連川体育館のみ）
- ④水分補給用の飲み物
- ⑤汗ふきタオル（暑い時期は濡らしたタオルもあるとさっぱりします）
- ⑥元気塾ファイル（初日にお渡し）
- ⑦筆記用具

## 【その他】

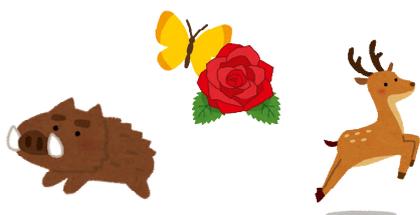
- ・マスク着用した状態での運動は負荷が強くなりますので、ご自身の体力に合わせて無理せず休憩をとってください
- ・服装の調節により熱中症や寒さ対策をお願いします  
〔 脱いだり着たりして調整しやすい服装や  
風で飛びにくい帽子の活用もオススメです☺ 〕
- ・教室当日の朝に自宅で検温をお願いします
- ・血圧測定は希望者や高血圧・心疾患等がある方のみ実施します
- ・必要な方用に椅子も数脚用意します
- ・体調不良時には教室参加はご遠慮ください

教室欠席時には下記へご連絡をお願いします。

日本健康財団 ☎028-613-5550 （教室の前日まで）  
☎080-8806-5800 （教室当日）

## 【問合せ】

さくら市 高齢課 地域包括ケア推進係 ☎028-681-1155



ち  
ょ  
う  
ど  
い  
い  
！  
さ  
く  
ら  
市

