



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



ちようど
いい！
さくら市

