

泉っ子クラブへのお誘い



いつも中央地域包括支援センターの活動にご理解、ご協力ありがとうございます。
令和6年1月から新しい地域リハビリテーションが中央地域の泉平自治会で始まります。
住み慣れた地域でいつまでも元気で暮し続けるために楽しく運動して健康維持を目指しましょう！

開催場所：泉平自治会館

講師：^{うじ}宇治 ^{はるな}春菜 先生
(上田整形外科内科 健康運動指導士)

開催日時：毎月第2水曜日 午前10:00~11:00

持ちもの：タオル・水筒・運動のできる服装

参加費：無料

申込：不要



開催予定表

令和5年度			令和6年度											
1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
24	14	27	10	8	12	10	28	11	9	13	11	8	12	12

※予定表の赤字は通常の開催日時と違う日にちなりますのでご注意ください。
コロナ感染や諸事情で中止や変更になる場合があります。

講師から一言

はじめまして、健康運動指導士の宇治です。
普段は上田整形外科内科で患者さんや教室の方を対象に運動指導をしています。
泉平の皆さまのお声を聞きながら、楽しく！笑顔に！そして、身体が元気になる
体操をご紹介しますので皆さん、是非ご参加ください。
お待ちしております。

