

# 高齢者講座

## 「うんどう教室」開催のお知らせ(改定版)



《 令和2年度も皆様と明るく楽しく行います 》

◎健康増進のために誰でも簡単にできる「うんどう教室」です!!

- ◆ 1つ = 日々の生活をより良く過ごすために!
- ◆ 2つ = いつまでも元気でいるために!

お気軽にご参加ください。お待ちしております。

### 令和2年度「うんどう教室」日程表

開催月 場所	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
宮川生涯学習センター	10日 (水)	8日 (水)	9日 (水)	14日(水) ※八木沢	11日 (水)	9日 (水)	13日 (水)	10日 (水)	
藤川分館	19日 (金)	17日 (金)	11日 (金)	9日 (金)	13日 (金)	18日 (金)	8日 (金)	12日 (金)	12日 (金)
尾岐分館	18日 (木)	15日 (水)	16日 (水)	28日 (水)	18日 (水)	16日 (水)	20日 (水)	24日 (水)	17日 (水)
東尾岐分館	18日 (木)	15日 (水)	15日 (火)	27日 (火)	17日 (火)	15日 (火)	19日 (火)	26日 (金)	16日 (火)
旭分館	6月3日 ~ 毎週水曜日								

※ 10月14日は八木沢うんどう公園にて開催。(雨天の場合は宮川生涯学習センターです)

■時間 午前 10:00 ~ 午前 11:00 (1時間程度)

■持ち物 ・水分補給できるもの ・タオル  
・室内シューズ(藤川分館のみ)

■参加費 無料

■指導 会津美里町うんどう指導員

■申込み 不要 (お好きな日に、どこの場所でもご自由に参加できます)



[ 問合せ先 : 宮川生涯学習センター 電話&FAX 54-2340 ]