



楽しく和気あいあい!!

のびのび健康時間

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、3年度も定員を定め、**A班・B班**2グループに分け、全17回どちらも同じ内容で行います。(日程は裏面)

人数の把握が必要となるため申し込みをお願いします。
ぜひご参加下さい。

開講日：A班 令和3年5月13日(木)
 : B班 令和3年5月18日(火)
時 間：午前10時30分～11時45分頃まで
場 所：吉田地区センター 1階 多目的ホール
対 象：吉田地区在住の方
定 員：各班40名まで(先着順。途中で班の変更はできません。)
講 師：健康運動指導士 赤津 恵子さん
参加費：300円/年 (参加初回目にお支払いください。)
持ち物：飲み物、タオル、屋内で運動できる靴
その他：駐車場に限りがありますので、近隣の方は
 できる限り徒歩でご参加ください。



申し込み締切日時 4月23日(金)午後5時まで



【お問い合わせ 申し込み】

申し込みは、お電話、メールにて受付いたします。

吉田公民館：86-8611 メール：yoshida@city.shiojiri.lg.jp

いずれの方法でも、下記①～④をお伝えください。

①氏名 ②住所 ③電話番号 ④参加希望の班(A・B)

新型コロナウイルス感染症対策のための対応です。ご理解ご協力をお願いします。

裏面有り

令和3年度 のびのび健康時間日程

A班・B班内容は同じ

	内 容	A 班 (木)	B 班 (火)
第 1 回	生活習慣病と運動について毎日出来るストレッチを覚えよう	5月13日	5月18日
第 2 回		5月27日	6月1日
第 3 回	歩くために大切なひざを守ろう	6月10日	6月22日
第 4 回		7月8日	7月13日
第 5 回		7月29日	8月10日
第 6 回	ながら運動のすすめ	8月26日	8月31日
第 7 回		9月9日	9月14日
第 8 回		9月30日	10月5日
第 9 回	体幹を丈夫にしよう ポッコリお腹を絞ろう	10月14日	10月19日
第 10 回		10月28日	11月2日
第 11 回		11月18日	11月30日
第 12 回	認知症を予防する	11月25日	12月14日
第 13 回		12月9日	1月11日
第 14 回		12月23日	1月18日
第 15 回	体力アップで若返ろう	1月13日	2月1日
第 16 回		1月27日	2月15日
第 17 回		2月10日	3月1日



館長退任あいさつ

令和3年3月末にて館長を退任いたします。

画一性と多様性、両者の融合を常に模索し続けた3年間でした。充実した日々であり、最高に楽しかったです。ご支援くださった皆様に感謝申し上げるとともに、今後とも吉田地区公民館の更なる発展をお祈り申し上げます。

大変お世話になりました。ありがとうございました。

吉田地区公民館長 八島忠保

