



# イケメン健康塾

by 爽ケアグループ

## ◆対象となる方◆ ※昭和校区にお住まいの方

- ・運動に関する知識を学びたい
- ・歩行姿勢が気になる、改善したい
- ・体力、筋力の衰えを感じる
- ・地域住民との交流を図りたい
- ・運動の機会を増やしたい
- ・その他、身体のお悩みをお抱えの方

【場所】大畑公民館  
京町公民館

【持ち物】室内履き・飲み物・マスク

【開催日時】10:00～11:00

【料金】保険料・教材費 **100円**/回(送迎料 100円/片道)

※送迎が必要な方はお問い合わせ下さい。人数に限りがあり先約順となることをご了承下さいませ。

下記カレンダーの○印が開催日となります。

☆印の開催日は体力測定を実施させていただきます。

大畑公民館:○赤色 京町公民館:○緑色

※大畑公民館は、大畑10区在住の方限定

2022 10 October

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2022 11 November

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2022 12 December

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2023 1 January

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2023 2 February

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

2023 3 March

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



奥田



柳



近藤

私達が皆様の元気と健康のお手伝いをします

### ● 爽ケアグループのご紹介 ●

ホームページを  
リニューアルしました！  
是非QRコードを  
読み取って見て下さい！



【お問い合わせ・お申込み先】 **0120-966-876** 担当：池田