

～ ひたちなか市地域活動支援センター 講座のお知らせ ～

# レインボー体操講座



【レインボー体操とは？】

ご自身の体に無理なく、脳の活性化や筋力・骨の強化など、続けることで体に変化を感じることが出来る体操です。

運動をする機会が減った方や運動をしなかった方など、この機会にぜひ参加してみませんか？

## 利用対象者

市内に住所を有し、障害をお持ちの18歳以上の方  
※利用するには利用登録が必要になります。

## 日程

裏面をご参照ください。

## 時間

午前開催日 10:40～11:40

午後開催日 13:20～14:20

## 場所

総合福祉センター 大会議室

※年度の途中で、実施場所が変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

## 問い合わせ先

住所：ひたちなか市西大島3-17-17

電話・fax：029-275-6721

ひたちなか市社会福祉協議会 ひたちなか市地域活動支援センター

講座へ参加する際には、事前に登録が必要になります。

興味がある方は、問い合わせ先にご連絡ください！！

## 日 程



AM : 午前開催日 10 : 40 ~ 11 : 40

PM : 午後開催日 13 : 20 ~ 14 : 20

4月

4月3日(水)PM ・ 4月9日(火)AM ・ 4月23日(火)AM

5月

5月7日(火)PM ・ 5月21日(火)PM ・ 5月28日(火)AM

6月

6月11日(火)AM ・ 6月25日(火)AM

7月

7月2日(火)PM ・ 7月23日(火)AM ・ 7月30日(火)AM

8月

8月8日(木)PM ・ 8月22日(木)PM ・ 8月27日(火)AM

9月

9月10日(火)AM ・ 9月20日(金)PM ・ 9月24日(火)AM

10月

10月8日(火)PM ・ 10月15日(火)PM ・ 10月22日(火)PM

11月

11月7日(火)PM ・ 11月12日(火)AM ・ 11月19日(火)PM

12月

12月10日(火)AM ・ 12月17日(火)PM ・ 12月24日(火)AM

1月

1月14日(火)AM ・ 1月24日(金)PM ・ 1月30日(木)PM

2月

2月7日(金)PM ・ 2月18日(金)PM ・ 2月25日(火)PM

3月

3月11日(火)AM ・ 3月14日(金)PM ・ 3月21日(金)AM