



# 平成28年度 カレンダー

問 けんこつ体操・・・湯沢町地域包括支援センター ☎ 784-3000  
 笑いヨガ・・・NPO法人ユースポ! ☎ 025-785-2123

## けんこつ体操・笑いヨガ

【持ち物】参加料金 200 円(1 回)・タオル・飲み物  
 【その他】申込み不要です。参加できる会場どちらでもお気軽に参加ください。

※日程は変更になる場合があります。毎月の広報もご確認ください。

		会 場	曜日	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	内容	
ユースポ! が町の委託を受け実施します	けんこつ体操	「まちなか」 総合福祉センター 10:00～11:30	金曜	8日	6日	3日	1日	5日	2日	7日	4日	2日	6日	3日	3日	転ばない身体づくり、日常生活に必要な筋力づくり、脳を刺激する体操です。 筋力をつけて基礎代謝も高めましょう! <div style="border: 1px solid green; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;">                         体温をあげて 血管の掃除                     </div> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;">                         脳刺激で 物忘れ・脳卒中予防                     </div> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;">                         筋力アップ                     </div> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;">                         リラクゼーションで 疲労回復                     </div>	
			水曜	13日	11日	8日	6日	3日	7日	5日	2日	7日	11日	8日	1日		
	けんこつ体操	「たなか」 神立中央集会場 10:00～11:30	金曜	8日	6日	10日	15日	5日	16日	14日	11日	9日	13日	10日	10日		
	けんこつ体操		「さかえちよう」 神立中央会館 10:00～11:30	火曜	12日	10日	14日	12日	9日	13日	11日	8日	13日	10日	14日		14日
	けんこつ体操			「なかざと」 農山村総合開発センター *夏季は萩原集会所 ★内履きを持参ください。 10:00～11:30	火曜	12日	10日	14日	5日	2日	13日	4日	1日	6日	10日		14日
けんこつ体操	「なかざと」 農山村総合開発センター *夏季は萩原集会所 ★内履きを持参ください。 10:00～11:30	火曜	19日		17日	21日	12日	9日	20日	11日	8日	13日	17日	21日	14日		
けんこつ体操		「なかざと」 農山村総合開発センター *夏季は萩原集会所 ★内履きを持参ください。 10:00～11:30	火曜	26日	24日	28日	19日	23日	27日	18日	15日	20日	24日	28日	21日		
ユースポ! 主催	笑いヨガ		湯沢町 総合福祉センター 2F 集団検診室 10:00～11:00	木曜	14日	12日	16日	14日	18日	1日	13日	10日	8日	12日	9日	9日	笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた画期的な健康法です(^_^) ストレス解消!免疫力UP!