

令和5年4月吉日

各 位

社会福祉法人慈雲福社会  
ウエルコートみづほ

健康体操教室（わくわく体操）の再開について（お知らせ）

春光天地に満ちて快い時候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。日頃は当施設の運営に格別のご厚誼を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染拡大防止のために、長らく休講しておりました健康体操教室（わくわく体操）を、下記の要領で再開いたしますので、お知らせいたします。

なお、参加される方とご利用者さま並びにスタッフの安全に配慮し、三密を避けるなどの感染予防策を講じてまいります。恐れ入りますが、ご予約の上、ご参加くださいますよう、ご協力をお願いします。

記

開催日時：令和5年5月 18日（木） 14:00 ～ 15:00 （休憩あり）

以降、毎月第 1・3 木曜日、同時刻開催

講 師：堀尾 保江 先生（健康運動指導士）

会 場：ウエルコートみづほ エルフホール 出入口は、ホール西側玄関をご利用ください。

内 容：「これからの私、もっと輝け！」をテーマに、元気に体を動かして、いっぱい笑って、楽しく運動不足の解消を目指します。

定 員：30名

予 約 制：事前にお電話にてご予約ください。

5月10日（水）9時～ 先着順にお受付いたします。

登 録 制：初回参加時にご連絡先をご登録いただき、会員証を発行いたします。

個人情報の取扱いにつきましては、当法人規程により厳重に管理いたします。

対 象 者：健康維持に関心のある地域住民の方 会場までの移動手段を確保できる方

持 ち 物：上履き（かかとのある運動に適した靴） タオル 飲み物 等

【皆さまへのお願い】

高齢者施設ホールを会場とする都合上、来館時はマスクの着用をお願いいたします。

体操中は、講師の指示に従ってください。

入館に際しては、手指消毒をお願いいたします。

ご自宅で血圧測定し、運動に支障がないことをお確かめの上、ご来場ください。

体調に不安のある方は、参加をお控えください。

ドリンク（お茶・コーヒー）提供は、当面の間中止いたしますので、マイボトルをご持参ください。

お問合せ・ご予約先 ウエルコートみづほ Tel 0586（51）7333（平日 9時～17時）

以上

※近隣の感染状況によっては、開催基準を見直す場合がありますので、悪しからずご了承ください。