

令和3年度

# 元気はなまる教室

## でお待ちしています

無理なくカラダを動かしたい！

カラダをスッキリさせたい！

レインボー健康体操

元気盛りモリ体操やリズム体操

食事やお口の健康講話

### 講師

特定非営利活動法人ウェルネスクラブ  
レインボー健康体操で寝たきり0を目指す会  
工藤 昭敏 先生



### 対象

おおむね65歳以上の盛岡市民

～感染症対策をして、実施中！～  
感染拡大状況に応じて、教室の延期・中止や実施内容を変更する場合があります。

会場	時間	定員	10月	11月	12月	1月	2月	3月
<b>洪民勤労者研修センター</b> (啄木記念館 駐車場北側) 1階研修室	第2火曜日 ※1月は第2金曜日も <b>10:00～11:30</b>	12名	12日	9日	14日	11日 14日	1日	8日
<b>就業改善センター</b> (好摩地区公民館) 2階講義室	おおむね 第3火曜日 ※12月は第4金曜日も <b>10:00～11:30</b>	12名	19日	16日	21日 24日	18日	8日	15日
<b>ユートランド 姫神 研修室</b>	おおむね 第4火曜日 <b>①10:00～10:40</b> <b>②11:00～11:40</b>	各 12名	26日	30日	28日	25日	22日	22日

**ユートランド 姫神 ②11:00～11:40 に参加される方は送迎バスをご利用ください。(要予約)**

- 10:05 就業改善センター (好摩地区公民館)
- 10:15 玉山総合事務所
- 10:25 門前寺地区コミュニティーセンター
- 10:30 まるよし商店
- 10:40 ユートランド 姫神 到着

復路  
14時発

### 申込方法

電話で申し込みます。  
受付：工藤 昭敏



**090-3640-6753**

平日 9:00～13:00 / 15:00～17:00

～この紙は古紙としてリサイクルしましょう～