

令和4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！～

感染拡大状況により、教室の延期・中止や実施内容が変更となる場合があります



会場	時間	定員	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
市民勤労者研修センター (啄木記念館 駐車場北側) 1階研修室	おおむね 第2火曜日 10:00～ 11:30	12名	9日	6日	4日	8日	13日	10日	7日	7日
就業改善センター (好摩地区公民館) 2階講義室	おおむね 第3火曜日 10:00～ 11:30	12名	23日	13日	18日	15日	20日	17日	14日	14日
ユートランド 姫神 研修室	おおむね 第4火曜日 ①10:15～ 11:00 ②11:15～ 12:00	各 12名	30日	27日	25日	22日	27日	24日	21日	28日

今年度は全ての会場で
バスによる送迎(予約制)を
行います！

※送迎ルートは裏面をご覧ください

7月11日(月)
受付開始！

電話で申し込みます。

受付：工藤 昭敏



090-3640-6753

平日 9:00～12:00 / 15:00～17:00