

一般介護予防年間予定表

令和2年2月現在

	内容	備考
4月	<p>第6回/ルテック・ウォーク教室 共催:地域包括支援センターひいらぎの里 全10回 13:30~15:30</p>  <p>健康体操養成講座 全7回 10:00~11:30</p> 	終了しました。
5月		
6月		
7月	<p>ルテック・ウォーク体験会 ※共催:地域包括支援センター朝光苑</p>	終了しました。
8月		
9月	<p>ルテック・ウォーク教室卒業生フォローアップ教室</p>  <p>自力整体教室 全6回 月2回</p>	
10月	<p>健康太極拳教室 全12回 月2回</p>  <p>第7回/ルテック・ウォーク教室 共催:地域包括支援センター朝光苑 全10回 13:30~15:30</p> 	終了しました。
11月	<p>第4回/ルテック・ウォーク健康増進フェスタ ※ルテック・ウォーク教室卒業生達と参加します。</p>	楽しくウォーキング してきました!
12月		
1月		
2月	<p>いつまでも元気で長生きに! Part2 ~健康寿命を延ばす3つの鍵~</p>	終了しました。
3月	<p>ルテック・ウォーク教室卒業生フォローアップ教室</p> <p>笑いヨガ体験教室</p>	コロナウイルス肺炎 の影響によるイベン ト自粛のため中止と なりました。

※上記のスケジュールは変更になることもありますので、詳しくはお問い合わせください。
また、募集に関しては広報あさかにも掲載をしますのでご確認ください。
※随時、出前講座や健康相談も実施しております。



朝霞市社協マスコット
アーシャ♥るくるん

朝霞市社会福祉協議会 高齢者福祉係
お問い合わせ:048-486-2525