**エコロコ！やまベェ誰でも体操**

**放映のお知らせ**

いつも西健康づくりセンターをご利用いただきありがとうございます。

平成29年１１月1日（水）より、「ねじりんボーズ＆ダンベル」「エコロコ！やまべェ誰でも体操」を

下記の通り増設することとなりましたので、お知らせいたします。

「エコロコ！やまベェ誰でも体操」は、

地域にお住まいの皆様が、

いつまでも生き生きと暮らせるように

区民の皆様と一緒に作成された

“介護予防”に重点を置いた体操です。



放映時間

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **火** | **水** | **木** | **金** | **土** | **日** |
| **午前** |  | **11:00** |  | **11:00** | **11:00** | **10:00** |
| **午後** | **13:30** | **14:00** | **14:00** | **14:00** | **13:00** | **13:00** |
| **夜間** |  |  | **17:00** |  |  |  |

※「ねじりんボーズ＆ダンベルビデオ」の後に続けて放映いたします。

※イスの用意はありません、立位の体操のみ行うことができます。

皆様のご参加をお待ちしております！