

令和3年
4月15日スタート

朝日村地域包括支援センター 朝日村公民館 共催

木曜ずく楽クラブ 参加者募集のお知らせ

木曜ずく楽クラブは、「木曜日にちょっとずくを出して体を動かして楽しもう！」をテーマに行なう講座です。

単発での参加もOKです。都合に合わせて気軽にご参加ください。

新型コロナウイルス感染症の感染予防のために、外出を控えることが多くなりました。そのため、筋力低下による転倒・骨折や、脳への刺激が少なくなることによる認知機能低下が心配されています。

感染症予防に気をつけつつ、体を動かしたいものです。

日時：令和3年4月15日～毎週木曜日
(祝日・お盆・年末年始・休館日を除く)
午前9時30分～午前11時

場所：朝日村トレーニングセンター 南研修室

内容：ストレッチ体操・有酸素運動・
体幹トレーニング・レクリエーション・
脳トレ・健康小話 等

持ち物：参加費 200円 水分 タオル
ヨガマット又はバスタオル
健幸ポイントカード
必要な方は老眼鏡



★感染症対策をして実施します

- * 発熱・体調不良の方はお休みしてください。
- * マスクを着用してご参加ください。
- * 状況により講座がお休みになることがあります。告知放送でお知らせします。

申込み・問合せ先 朝日村地域包括支援センター 電話99-2251

令和3年度 木曜ずく楽クラブ 年間カレンダー ○:実施日

令和3年 4月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

令和3年 5月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6 休館日	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

令和3年 6月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

令和3年 7月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

令和3年 8月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

令和3年 9月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

令和3年 10月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

令和3年 11月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

令和3年 12月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

令和4年 1月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

令和4年 2月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

令和4年 3月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

* 木曜ずく楽クラブは、あさひ健幸ポイント事業（長野県地域発元気づくり支援金活用事業）です。
健幸ポイントカードをご持参ください。

まめに取り組もう！ まめに貯めよう！ まめになろう！

