

大谷いきいき学級だより ～5月号～

5月のいきいき学級は開講式と体操教室です

若葉の緑もしだいに色濃くなってきました。学級生の皆さま、いかがお過ごしでしょうか？

5月の講座は、「みんなで楽しく健康体操」を開催します。

日常生活ではあまり使わない筋力を刺激して、筋力や体力の維持・向上に役立てましょう。

日 時	令和8年5月20日（水） 午後1時30分～午後3時00分
場 所	大谷公民館2階ホール
内 容	「開講式とみんなで楽しく健康体操」
講 師	ヨガ・リズム体操・シニアエクササイズインストラクター よねだ よしこ 米田 芳子 氏
持ち物	水分補給等の飲み物 ～動きやすい服装でご参加ください～



より健康に！より幸せに！

無理せず自分のペースで楽しく体操しましょう！

皆さんお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください！