

梅雨に入り、木々の緑が一段と色濃く、眩しい今日この頃です。

皆様におかれましては、お元気でお過ごしのことと存じます。



コロナ感染レベルもようやく下がり、この度、感染予防対策をしっかり行い『ずくださ~ず健康教室』を再開する運びとなりました。

今年度「ずくださ~ず健康教室」は、コロナ禍で衰えた心身の回復をはかるとともに、お家でできるフレイル予防の運動など、専門家の先生をお迎えしての『特別講座』を多く企画いたしました。

前期は、『浅間会館』、後期は「佐久 創錬センター」で開催いたします。

お友達お誘い合わせてご参加くださいますようご案内申し上げます。



## 《ずくださ~ず健康教室日程と講師紹介》

### 令和4年度《前期》

会場：浅間会館 (0267-67-2110)

時間：10:00~11:30(受付9:30~)

6月13日(月) 理学療法士 関口憲治先生

7月11日(月) ずくださ~ず

8月8日(月)健康運動指導士 飯島圭子先生

9月12日(月) ずくださ~ず

### 令和4年度《後期》

会場：佐久創錬センター(0267-66-0551)

時間：10:00~11:30(受付9:30~)

10月10日(月)健康運動指導士 飯島圭子先生

11月14日(月) 理学療法士 関口憲治先生

12月19日(月)健康運動指導士 飯島圭子先生

1月9日(月) 理学療法士 山崎文太先生

2月13日(月) 理学療法士 関口憲治先生

3月13日(月) ずくださ~ず



- ※ 体調のすぐれない方は、ご参加をご遠慮願います
- ※ 教室開催に当たっては、コロナ感染予防対策を徹底します。
- ※ 佐久市のコロナ感染警戒レベル5以下で会場使用可能な場合は、開催いたします  
(レベル6以上は、お休みです)  
(連絡はしませんので、お確かめの上ご参加ください)
- ※ 受付時に検温・血圧測定を行います  
すが、お家で測定可能な方は、当日の測定結果をご持参ください
- ※ 持ち物：飲み物、参加費200円
- ※ その他：マスク着用  
運動のできる服装と靴

☆ 予約なしでOK!

お気軽にお越しください

お問合せ：ずくださ~ず

代表 大池 090-5447-6148