

参加無料

コープおでかけ運動教室



★おでかけ運動教室はコープおきなわと沖縄医療生協が協同で取り組む地域の健康づくりのための無料の出張教室です。

筋トレ・ストレッチ、歩行指導、脳トレ、スクエアステップ、ゲームなど
楽しく健康づくりをおこないます。みなさん気軽に参加してください！



講師:沖縄医療生協 健康づくりインストラクター

	開催日		会場
第1回	5月31日(金)	午前 10:00~12:00	宮城公民館
第2回	6月28日(金)	午前 10:00~12:00	宮城公民館
第3回	7月26日(金)	午前 10:00~12:00	宮城公民館
第4回	8月30日(金)	午前 10:00~12:00	宮城公民館
第5回	9月10日(火)	午前 10:00~12:00	安波茶公民館
第6回	10月 8日(火)	午前 10:00~12:00	安波茶公民館
第7回	11月12日(火)	午前 10:00~12:00	安波茶公民館
第8回	12月10日(火)	午前 10:00~12:00	安波茶公民館
第9回	1月31日(金)	午前 10:00~12:00	浦西公民館
第10回	2月28日(金)	午前 10:00~12:00	浦西公民館
第11回	3月27日(金)	午前 10:00~12:00	浦西公民館

どなたでも自由に参加できます。

参加希望者は、室内靴・タオル・飲み物を持参して下さい。

お問い合わせ 098-878-5963

おたがいさま健康サロン (平日 午前10時~午後4時)



協賛:CO・OP 共済