

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