

2022年度生涯学習部事業計画

★スマイルエクササイズ

目的 区民の皆様が心身共に楽しく、健やかな生活を送れるよう、健康相談、軽運動、脳トレ、ヨガ、薬膳講座等月1回開催予定

日時 2022年5月～2023年3月（基本第2木曜、1～2回土日予定）

・2時間

内容 ・実施月チラシを9区に回覧、及び実施区には、全戸配布

・体組成、身長、体重、握力測定

・保健師による健康相談

・各種運動、脳トレ、ピラティス、薬膳講座等

*5/12・6/9・7/7・8/12（金）9/9・10/13・11/10・1/12・2/9予定

★みちくさコンパスでのお茶席開設