

# すこやか会

## 転倒予防体操

### 予定

令和7年 4月14日(月) 13:00～TMG Fit 健康運動指導士  
4月28日(月) 13:00～TMG Fit 健康運動指導士  
5月12日(月) 13:00～TMG Fit 健康運動指導士  
5月26日(月) 13:00～保健センター運動指導士  
6月 9日(月) 13:00～TMG Fit 健康運動指導士  
6月23日(月) 13:00～元気リーダー  
7月14日(月)13:00～TMG Fit 健康運動指導士  
7月28日(月)13:00～保健センター運動指導士  
8月18日(月)13:00～TMG Fit 健康運動指導士  
8月25日(月)13:00～元気リーダー  
9月 8日(月)13:00～TMG Fit 健康運動指導士  
9月22日(月)13:00～保健センター運動指導士

\*体温をチェックの上、体調の悪い方はご遠慮ください。

\*会場は上履き(滑りにくい靴下)での参加となります。

場 所：奥沢東地区会館地下1階 (変更することもあります)

持ち物：飲み物 / 参加費：100円