

鏡石町「けんこう貯筋教室」に参加される方へ

☆送迎について

役場を13時に出発し、みなさんの自宅の前まで迎えに行きます。

詳しい時間は、後日お知らせいたします。



☆全体の流れ（目安であり時間は多少前後する場合があります）



- 13時～ 役場出発 → 参加者自宅前
- 13時50分 池田記念病院到着
- 14時～14時15分 体調チェック（血圧測定等）
- 14時20分～15時30分 運動指導
- 15時40分～ 池田記念病院出発 → 自宅

☆運動教室のスケジュール



回	日程	時間	場所	内容
0	令和5年12月26日(火)	14時～16時	健康福祉センター	・顔合わせ、状態確認等
1	令和6年1月9日(火)	14時～15時30分	池田記念病院 (リハビリ室)	・健康に関するプチ講座
2	1月16日(火)			
3	1月23日(火)			
4	1月30日(火)			
5	2月6日(火)			
6	2月13日(火)			・運動指導 ・運動器の検査(2回) (初回、11回目)
7	2月20日(火)			
8	2月27日(火)			
9	3月5日(火)			
10	3月12日(火)			
11	3月19日(火)			
12	3月26日(火)			

