

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	プチ講座・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6年5月7日(火)	14時～16時	鏡石町健康福祉センター	・顔合わせ、状態確認等
1	5月14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 ・運動指導 ・運動器の検査(2回) (初回、11回目)
2	5月21日(火)			
3	5月28日(火)			
4	6月4日(火)			
5	6月11日(火)			
6	6月18日(火)			
7	6月25日(火)			
8	7月2日(火)			
9	7月9日(火)			
10	7月16日(火)			
11	7月23日(火)			
12	7月30日(火)			