

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6年12月17日(火)	14時～16時	健康福祉センター	・顔合わせ、状態確認等
1	12月24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	令和7年1月7日(火)			
3	1月14日(火)			
4	1月21日(火)			
5	1月28日(火)			
6	2月4日(火)			
7	2月18日(火)			
8	2月25日(火)			
9	3月4日(火)			
10	3月11日(火)			
11	3月18日(火)			
12	3月25日(火)			

