



新年あけましておめでとうございます。

コロナウイルス感染拡大の中、静かなお正月を過ごされていることでしょうか。感染に注意を払いつつも、基礎体力作りは続けましょう。

今年もどうぞよろしくお祈りいたします。

**高松市高齢者居場所連携事業のご案内**

2021. 2. 3 (水) 10:00~11:00 場所: はーもにー 2F

テーマ: 生活習慣病とフレイル予防・健康長寿について

講師: 高松市地域包括支援センター

参加費は無料

ソーシャルディスタンスのため定員10名とします。



コロナウイルスの状況によっては、中止の場合もあります。参加希望者は、2021.1.31までに、はーもにーか大村まで申し込みをして下さい。定員になり次第、締め切らせて頂きます。

**現在進行中の班・居場所**

※参加希望の方は、事前に連絡をお願いします。

	名称	日程	時間	自己負担金	実施場所
NO.1	ラジオ体操(班)	月~土	6:20~7:00	なし	はーもにー 駐車場
NO.2	ピラティス(居場所)	毎水曜	10:00~12:00	300円	はーもにー 2階
NO.3	脳いきいき(班)	第2火曜	13:00~15:00	なし	はーもにー 2階

その他の班・居場所は現在休止中の為、再開時に改めてご案内致します。

※飲食を伴う取り組みは、現在見合わせています。



<お問い合わせ> 支部長 大村 888-2091  
南組合員センター 888-7172

**1月**

● はーもにー スケジュール表 ●

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6 ピラティス 10:00~12:00 硬筆 15:00~17:00	7	8 硬筆 15:00~17:00	9
10	11	12 脳いきいき13:00~	13 ピラティス 10:00~12:00 硬筆 15:00~17:00	14	15 硬筆 15:00~17:00	16
17	18	19	20 ピラティス 10:00~12:00 硬筆 15:00~17:00	21	22 硬筆 15:00~17:00	23
24	25	26	27 ピラティス 10:00~12:00 硬筆 15:00~17:00	28	29 硬筆 15:00~17:00	30
31	[ラジオ体操やってます!] 月~土 8:20~7:00 はーもにー 駐車場		スケジュール表は12/15現在のものです			

**2月**

● はーもにー スケジュール表 ●

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 ピラティス 10:00~12:00 硬筆 15:00~17:00	4	5 硬筆 15:00~17:00	6
7	8	9 脳いきいき13:00~	10 ピラティス 10:00~12:00 硬筆 15:00~17:00	11	12 硬筆 15:00~17:00	13
14	15	16	17 ピラティス 10:00~12:00 硬筆 15:00~17:00	18	19 硬筆 15:00~17:00	20
21	22	23	24 ピラティス 10:00~12:00 硬筆 15:00~17:00	25	26 硬筆 15:00~17:00	27
28	[ラジオ体操やってます!] 月~土 8:20~7:00 はーもにー 駐車場		スケジュール表は12/15現在のものです			

※注意※

上記カレンダーや左記の居場所・班の開催予定につきましては、12月15日現在の予定になります。今後のコロナウイルスの状況に応じて、変更・中止・延期の可能性ありますので、ご注意ください。

詳しくは、はーもにーまでお問合せ下さい。