令和7年度　しゃんしゃん体操教室のご案内

～いつまでも「しゃん」と元気で暮らすために～

　しゃんしゃん体操は、介護予防と地域のふれあいを目的にして、鳥取市で作られた体操です。新聞紙を丸めた手作りの棒を使い、鳥取市の「しゃんしゃん傘踊り」の音楽に合わせて行う、1曲約5分程度の体操です。
　いつまでも「しゃん」とした身体と気持ちでいきいきと暮らしていただきたいという願いが込められています。

そ～れ♪
しゃんしゃんしゃん♪

会場	鹿野地区公民館	鹿野町老人福祉センター
4月	7日(月)	21日(月)
5月	19日(月)	26日(月)
6月	9日(月)	23日(月)
7月	14日(月)	28日(月)
8月	18日(月)	25日(月)
9月	8日(月)	29日(月)
10月	20日(月)	27日(月)
11月	17日(月)	25日(火)
12月	8日(月)	22日(月)
1月	13日(火)	26日(月)
2月	9日(月)	16日(月)
3月	9日(月)	23日(月)
主催	鹿野地区公民館 ☎38-0022	鹿野町総合支所 市民福祉課 ☎30-8684

【時　間】9:30～10:30
【講　師】しゃんしゃん体操普及員
【持ち物】水分補給用ドリンク、ある方はしゃんしゃん棒

※会場が「鹿野保健センター」から「鹿野町老人福祉センター」に変更となっていますので、ご注意ください。
※感染症・気象などの状況により、中止となる場合があります。<u>開催の有無や各種お問い合わせについては、各会場の主催者へお問い合わせください。</u>