

65歳以上の皆さんへ！新しい教室が始まります。

すこやか♪からだ塾



参加費
1,500円
※6回分
(初回分無料)

転倒予防・筋力アップ・健康維持のための効果的な体操・運動を通して、みなさんで楽しく「動けるからだ」を目指しましょう♪

【日程と会場】 ※6回コースの教室です(事前に申込が必要です)

老人福祉センター
(作業室) 20名

アメニティプラザ
(第1会議室) 20名

健康福祉センターおぼと
(研修室) 20名

【火曜】10時～11時

5/13・5/27

6/10・6/24

7/8・7/22

【水曜】10時～11時

5/14・5/28

6/11・6/25

7/9・7/23

【水曜】14時～15時

5/14・5/28

6/11・6/25

7/9・7/23

【参加条件】 65歳以上で原則介護保険を利用していない方

▼3/18(火)13時～

【持ち物】 水分・タオル・動きやすい服装・運動靴(老人福祉センターは上靴)
教室初回:参加費(1,500円)と、市の判断で開催が中止となった場合の
返金手続きで使用する口座番号が分かるもの(本人名義の通帳など)



【教室参加時の注意事項】

- ・「すこやか♪からだ塾」に参加される方は、「のんびり健康塾」への参加はできません。
- ・右の二次元コードから募集期間内に事前にお申込みください。(募集期間:3/18(火)13時～4/30(水)なお、定員になり次第、募集を締め切ります。)
- ・初回の教室体験終了後、2～6回目分の教室参加費(1,500円)を現金でお支払いください。
- ・より多くの方に参加していただくため、1人1会場でご参加ください。(複数会場への参加はできません。)
- ・開始2時間前までに大雨・暴風警報が発令されている場合、またはその他の事情により、中止となることがあります。
- ・体調の優れない方や、講師の指示に従えない方は、参加をご遠慮ください。