

65歳以上の皆さんへ！

すこやか♪からだ塾(先着順)



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】 ※いずれか1会場に事前申込 ※6回コース

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) 10名		健康福祉センターおぼと (研修室) 20名	
【火曜】10時～11時		【水曜】10時～11時		【水曜】14時～15時	
9月	2日 16日	9月	3日 17日	9月	3日 17日
10月	7日 21日	10月	1日 15日	10月	1日 15日
11月	4日 18日	11月	5日 19日	11月	5日 19日

【参加条件】 ・65歳以上で原則介護保険を利用していない方
かつ教室初回に必ず参加できる方

▼8/1(金)13時～
入力可能

【申込方法】

・8/1(金)13時から8/8(金)17時までに右の二次元コードから申込(先着順)

※スマホをお持ちでない方は下記へお電話ください。



【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、開催が中止となった場合の返金用振込口座
がわかるもの(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。