

65歳以上の皆さんへ！

新規申込者用チラシ

すこやか♪からだ塾(先着順)



参加費
1,200円
※5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、みなさんと楽しく「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 ※5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

1月 13日 27日

1月 7日 21日

1月 7日 21日

2月 10日 24日

2月 18日 25日

2月 4日 18日

3月 10日

3月 4日

3月 4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

12/1(月) →
9時～ →
入力可能 →



【申込方法】

- ・12/1(月)9時から12/5(金)17時までに右上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(1,200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)

【教室申込時の注意事項】

- ・「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。
- ・定員に空きがある場合のみ申込できます(継続参加者優先)