



# 3月 「寄ってこや」 「はつらつセミナー」

はつらつセンターで健康づくり♪



## 【日程】

- 5日(木) 手作り遊び  
10日(火) お楽しみ  
12日(木) お楽しみ  
19日(木) はつらつセミナー「デザイン書教室」  
24日(火) お楽しみ  
26日(木) カレンダー作り  
開催時間 10:00～11:30

**定員は全て 20名**

【持ち物】 水分・タオル・動きやすい服装

【参加条件】 65歳以上で原則介護保険を利用していない方

【申込方法】 **2月17(火) 13:00から申込開始** (先着順)

二次元コードを読み取ってください。

※二次元コードの読み取りができない方はご相談ください。



**ご自身の申込状況を確認したい場合は、2月18日(水)9:00より「はつらつセンター」に掲示される参加者名簿をご確認ください。**

## 【申込上の注意】

- 申込み後、やむをえず欠席される場合は、下記の連絡先までご連絡ください。
- 開始2時間前時点で大雨警報・暴風警報・津波警報等が発令されている場合は中止します。  
その他、諸事情により中止となる場合があります。
- 体調がすぐれない方や、講師の指示に従うことのできない方は、参加を御遠慮ください。