

# にしかた 元気あっぷ教室

## (運動編)



- |      |                            |
|------|----------------------------|
| 1 日程 | 令和4年1月27日(木)<br>午後1時30分～3時 |
| 2 内容 | いきいき脳トレ健康体操                |
| 3 講師 | 健康運動指導士 大橋光子先生             |
| 4 会場 | 西方公民館(西方町本城1番地)<br>2階 多目的室 |

- < 募集 > ①おおむね65歳以上の方  
②運動制限のない方  
③.継続して運動したい方

< 参加費 > 無料

< 定員 > 約20名

< 持ち物 > タオル・飲み物・運動靴・マスク

< 申込期間 > 令和4年 1月 4日(火)～(先着順)

< 申込方法 > 電話または窓口にてお申し込みください。

※当日は体温測定をしてきてください。

< 申込み・問い合わせ >

西方地域包括支援センター 92-0032

西方総合支所内(月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分)

