

# 元気あっぷシニア教室

運動で 身体と心のメンテナンス。  
健康寿命を手に入れよう!!



1 日 程：全 10 回

|    |                              |
|----|------------------------------|
| 5月 | 26日（木）                       |
| 6月 | 2日（木）、 9日（木）、 23日（木）、 30日（木） |
| 7月 | 7日（木）、 14日（木）、 28日（木）        |
| 8月 | 4日（木）、 18日（木）                |

2 時 間：午前 9 時 30 分～11 時 30 分

3 会 場：静和地区公民館

4 対象者：65 歳以上の方で運動ができる方 20 名

5 持ち物：運動ができる服装、室内用運動靴、汗拭き用タオル、飲み物

6 内 容：健康チェック、健康運動指導士による運動

ストレッチ&筋力アップ運動の他、脳トレゲームなども取り入れた楽しい教室です。

7 申込み：4 月 1 8 日（月）～5 月 1 3 日（金）

※定員を超えた場合は、初めての方を優先させていただきます。

初めての方  
大歓迎

<申込み・問い合わせ先>

※月曜日～金曜日 8:30～17:15

岩舟総合支所内

栃木市岩舟地域包括支援センター

☎ **55-7782**