

シニア世代の

参加者募集

元気もりもり教室

フレイルについて学ぶ教室です！楽しく貯“筋”運動始めませんか？

日付・時間

内容・講師

① 6月12日(木)
10:00~11:30

「身体ぽかぽか貯筋運動」
健康運動指導士 勝 恵美 氏

② 6月26日(木)
10:00~11:30

「健康長寿の鍵!フレイル予防講座」
地域包括支援センター保健師 等

* 2回とも参加をお願いいたします。

会場

CITY GYM&SPA 遊楽々館
(岩舟町三谷 1038-1)

対象者

65歳以上

運動制限のない方

定員 20名

持ち物

タオル、飲み物、筆記用具、動きやすい服装

申し込み

下記までお電話にてご連絡ください。

申込み締切 5月30日(金)まで

参加費
無料

申し込み
お問い合わせ

岩舟地域包括支援センター (岩舟総合支所内)

☎ 0282 (55) 7782