

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 11月14日（金） 「健康長寿の鍵！フレイル予防講座」
10：00～11：30 地域包括支援センター保健師 等

② 11月28日（金） 「身体ぽかぽか貯筋運動」
10：00～11：30 健康運動指導士 勝 恵美 氏

* 2回とも参加をお願いいたします。

会 場

静和地区公民館
（岩舟町静和 2170-1）

持ち物

タオル、飲み物、筆記用具、
動きやすい服装・室内用運動靴

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 10月31日(金)まで

対象者

65歳以上

運動制限のない方

定員 20名

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