

「健康体操教室」 参加者募集のお知らせ



南上の原地区では、いつまでも健康的な日常生活を送ることができるよう健康体操教室を月に1回実施しています。

皆さまと一緒に楽しく介護予防の体操に取り組みませんか？

参加を希望される方は、きずな館へお出かけください。

多くの方のご参加をお待ちしています。

1 日 時 毎月第3水曜日 9:30~11:00

4月19日	5月17日	6月21日	7月19日
8月16日	9月20日	10月18日	11月15日
12月20日	1月17日	2月21日	3月20日

2 会 場 きずな館

3 対象者 おおむね70歳以上の方

4 内 容 「健康な日常生活を送るための介護予防体操」

- ・心身の機能低下を防ぐ簡単なストレッチ
- ・筋力体操・レクリエーション など

5 持ち物 手ぬぐい、お茶、運動のできる服装

6 お問い合わせ

南上の原健康体操リーダー代表(豊田) 053-577-0885
湖西市社会福祉協議会 053-594-5511