

# 「コロナになんか負けない健康運動教室」 参加者募集！

～ みんなとわいわい楽しく運動をしませんか？ ～

～ 足腰を強くして、元気な毎日を送りましょう！～

こんな症状はありませんか？

- ◎よくつまずく・下肢の力が弱くなった
- ◎膝や腰が痛い、肩こりなどの関節痛のある方
- ◎運動を継続したいけど、なかなか続かない方

期 間 令和2年5月 から 令和3年3月まで

時 間 午前10時00分 から 11時30分まで

教室内容 レクリエーション ～ ゲームや脳トレ体操  
陸上運動教室 ～ 足腰を鍛える運動

対 象 者 おおむね60歳以上で介護認定を受けていない方

開催曜日 隔週の金曜日  
(裏面のカレンダーをご覧ください)

参加料金 無料

対象地域 比之宮地区

会 場 比之宮交流センター

定 員 15名(送迎も行います)募集は随時受け付けております。



第1回目は、5月29日(金)から始まります！

申込み先

ゴールドエンユートピアおおち 電話75-1670 担当：石田、前田、町田

役場 地域包括支援センター 電話75-1231

・・・・・・・・・・・・・・・・きりとり線・・・・・・・・・・・・・・・・

ニコニコ健康教室 参加申込書 比之宮地区				
名 前	年 齢	生年月日	住所	美郷町
		大・昭 年 月 日	送迎	有 ・ 無
	歳		電話	