

「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）募集は隨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

ゴールデ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
	歳	大・昭 年 月 日	送迎	有 • 無
			電話	