

みんなで
健康!



みんなで
元気!



みんなで
楽しく!



お出かけ運動教室のご案内

運動不足を感じている方、外出の機会が減った方、
みんなで楽しく運動したい方、そんなあなたのための
運動教室です! 元気な心と体を保ち、
いつまでもお達者に過ごしましょう。



1 日 時

日程	第1回	<u>5月10日(金)</u>	第7回	11月 1日(金)
	第2回	6月 7日(金)	第8回	<u>12月 6日(金)</u>
	第3回	7月 5日(金)	第9回	1月10日(金)
	第4回	8月 2日(金)	第10回	2月 7日(金)
	第5回	9月 6日(金)	第11回	3月 7日(金)
	第6回	10月 4日(金)	<u>下線の日はお達者検定(体力測定)を行います。</u>	
時間	午後1時30分~午後3時 ※受付:午後1時~			

- 2 会 場 森町保健福祉センター 2階 機能回復訓練室
- 3 内 容 自宅でできる運動、レクリエーション
※運動指導は町で養成した元気もりもりサポーターが担当します。
- 4 対 象 60歳以上の方
- 5 定 員 20人
- 6 参 加 費 無料
- 7 持 ち 物 水分補給のための飲み物、汗ふき用タオル、室内用運動靴
- 8 申込締切 5月1日(水)まで

参加申込・問合せ先

地域包括支援センター係 電話85-6341



介護予防で若ガエル!!