

みんなで
健康!



みんなで
元気!



みんなで
楽しく!



園田地区 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16日(木)</u>	第7回	11月28日(木)
	第2回	6月20日(木)	第8回	<u>12月19日(木)</u>
	第3回	7月25日(木)	第9回	1月23日(木)
	第4回	8月22日(木)	第10回	2月20日(木)
	第5回	9月19日(木)	第11回	3月27日(木)
	第6回	10月24日(木)	<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~			

- 会場 園田総合センター 1階
- 内容 自宅でできる運動、レクリエーション
※運動指導は、町養成の元気もりもりサポーターが担当します。
- 対象 60歳以上の方
- 定員 20人
- 参加費 無料
- 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
- 申込締切 5月8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!!