

回 覧

令和4年8月1日

滑川町長 吉田 昇

元気アップ体操教室

この教室は、体力に自信がなくなった方向けの内容で、椅子に座ってできる体操を主に行ないます。

今まで、自分の体力に合った体操教室がなくて参加できなかった方、自分のペースで運動をしたい方、この機会に是非ご参加ください♪

対象者 町内在住の65歳以上の方
日 時

| | | |
|-----|------------|--------------|
| 第1回 | 9月 5日 (月) | 午後2時～午後3時30分 |
| 第2回 | 9月12日 (月) | 午後2時～午後3時30分 |
| 第3回 | 10月 3日 (月) | 午後2時～午後3時30分 |
| 第4回 | 10月17日 (月) | 午後2時～午後3時30分 |
| 第5回 | 11月 7日 (月) | 午後2時～午後3時30分 |
| 第6回 | 11月21日 (月) | 午後2時～午後3時30分 |

会 場 コミュニティセンター 大集会室
定 員 20名
参加費 200円 (傷害保険代として)

*体操レベルは中程度です。中～強度の体操を希望される方は、パワーアップ体操教室にご参加ください。

申し込み方法 8月19日(金)より電話で受付をします。

* 受付時間は、平日午前9時から午後5時です。

滑川町地域包括支援センター ☎56-2132