

回 覧

令和4年8月1日

滑川町長 吉田 昇

パワーアップ体操教室

元気なうちから、介護予防をしませんか??

この教室では、ボール体操や、ゴム製のバンドを使用した体操、ウォーキングなど、強度の強い筋力アップに効果的な体操を行います!

運動不足の方も、普段から運動をしている方も、みんなで楽しく元気な身体を作りましょう♪

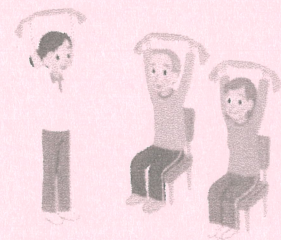
★ 対象者 町内に住所を有する 65歳以上の方

★ 会 場 ・ 日 時 午前10時～午前11時30分

第1回	9月 8日 (木)	コミュニティセンター (大集会室)
第2回	9月22日 (木)	
第3回	10月 6日 (木)	
第4回	10月27日 (木)	
第5回	11月10日 (木)	
第6回	11月24日 (木)	

★ 定 員 20名

★ 参加費 200円 (傷害保険代として)



申込み方法

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