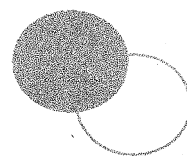


元気アップ体操教室



この教室は、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♪

日 時

午前10時～午前11時30分

1コース

第1回 9月1日(金)
第2回 9月6日(水)
第3回 9月15日(金)
第4回 9月20日(水)
第5回 9月29日(金)

2コース

第1回 11月9日(木)
第2回 11月14日(火)
第3回 11月21日(火)
第4回 11月28日(火)
第5回 12月5日(火)

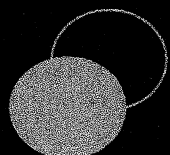
※ 参加費 200円(傷害保険代として初回に集めます)

対象者

町内在住65歳以上の方

会 場

滑川町コミュニティセンター



お申込み
お問い合わせ先

1コースと2コースのどちらかをお選びいただき、
8月21日(月)より電話で受付をします。
受付時間は平日午前9時～午後5時です。
定員20名になり次第、キャンセル待ちとなります。

滑川町地域包括支援センター
☎56-2132(直通)