

町民各位


滑川町長 大塚 信一
(公印省略)



貯筋体操教室



「筋力」は使うと年齢に関係なく維持・増加することができます。「貯筋」とは、加齢や不活動によって生じる筋力の減少を運動することでくい止め、筋力を身体に「貯めておく」という意味です。自立した日常生活をより快適に過ごすために「貯筋体操教室」に参加してみませんか。

 対象者 町内在住の65歳以上の方

 日にち 前期コース


第1回 6月 3日(水)


第2回 6月17日(水)


第3回 7月 1日(水)

第4回 7月15日(水)

第5回 7月29日(水)

 時 間 午後1時半～午後3時

 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)

申込み方法

5月11日(月)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。
- * 定員になり次第、受付を終了とさせていただきます。

滑川町地域包括支援センター ☎56-2132