

回覧

～立位(イスなし)での体操～

令和2年度

「はつらつ体操教室」参加者募集!

健康運動指導士によるイスなしでの体操教室を開催します。みんなで体を動かして、元気な毎日を過ごしましょう!仲間づくりのきっかけにもなります♪

◎会場：横瀬町総合福祉センター1階 集会室

◎時間：午前10時～12時まで(受付は午前9時半～)

◎日程：原則毎月第2・4水曜日(以下のとおり)



月	日	月	日
4月	8日、22日	10月	14日、28日
5月	13日、27日	11月	11日、25日
6月	10日、24日	12月	9日、23日
7月	8日、22日	1月	13日、27日
8月	12日、26日	2月	10日、24日
9月	9日、23日	3月	10日、24日

◎対象：介護認定を受けていない方で、

おおむね65歳以上の町民 30名【申込順】

◎申込期間：3月19日(木)～3月25日(水)

※申込期間外のお申し込みは、受付できません。

※水分補給用の飲み物、タオル(汗拭き用)を持参。運動のしやすい服装でお越しください。

《お申し込み・お問い合わせ先》

横瀬町社会福祉協議会 電話22-7380