

# 「お達者教室」参加者募集!

健康運動指導士による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1・3木曜日(以下のとおり)



月	日	月	日
4月	2日、16日	10月	1日、15日
5月	7日、21日	11月	5日、19日
6月	4日、18日	12月	3日、17日
7月	2日、16日	1月	7日、21日
8月	6日、20日	2月	4日、18日
9月	3日、17日	3月	4日、18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