

# きたひろ元気アップ教室

## 日 程

4月	3日(水)
4月	17日(水)
5月	15日(水)
5月	29日(水)
6月	5日(水)
6月	19日(水)
7月	3日(水)
7月	17日(水)
8月	7日(水)
8月	21日(水)
9月	4日(水)
9月	18日(水)
10月	2日(水)
10月	16日(水)
11月	6日(水)
11月	20日(水)
12月	4日(水)
12月	18日(水)
1月	8日(水)
1月	22日(水)
2月	5日(水)
2月	19日(水)
3月	5日(水)
3月	19日(水)

内 容：腰痛・膝痛・肩こりを予防する体操、筋力アップの体操、頭の体操 など

対 象：おおむね 65 歳以上の方

費 用：無料

講 師：健康運動指導士

持ち物：飲み物（水やお茶など）、あせふきタオル、室内用の運動靴

会 場：大朝地域づくりセンター

時 間：10:30～12:00

※ 悪天候により中止することがあります。

## 参加者の皆様の声

楽しく体操ができる！

体が楽になった！  
みんなと話せる！

気持ちが  
明るくなった！



お問い合わせ

北広島町地域包括支援センター（北広島町役場 福祉課 地域介護係）

電話番号：0826-72-7352