

きたひろ元気アップ教室

日 程

4月	2日 (火)
4月	16日 (火)
5月	14日 (火)
5月	28日 (火)
6月	4日 (火)
6月	18日 (火)
7月	2日 (火)
7月	16日 (火)
8月	6日 (火)
8月	20日 (火)
9月	3日 (火)
9月	17日 (火)
10月	1日 (火)
10月	15日 (火)
11月	5日 (火)
11月	19日 (火)
12月	3日 (火)
12月	17日 (火)
1月	7日 (火)
1月	21日 (火)
2月	4日 (火)
2月	18日 (火)
3月	4日 (火)
3月	18日 (火)

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、動きやすい靴

会 場：北広島町まちづくりセンター

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