

きたひろ元気アップ教室

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：豊平支所

時間：13:30～15:00

※ 悪天候により中止することがあります。

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） |

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