

またひろ元気アツ教室



- 内 容** 腰痛・膝痛・肩こり予防、脳の体操を座ったり、立ったり、道具を使いながら行います
- 対 象** おおむね 65 歳以上の方
- 参加費** 無料
- 会 場** 芸北ホリスティックセンター
- 時 間** 14:00~15:30
- 講 師** 健康運動指導士
- 持ち物** 飲み物(水やお茶など),汗拭きタオル,動きやすい靴



日 程

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

※ 悪天候により中止することがあります。

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