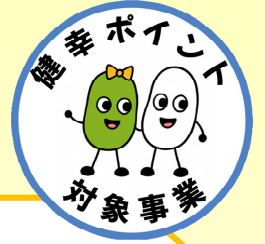


またひろ元気アツフ教室



- 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** 大朝地域づくりセンター
- 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 7日(火)	4月21日(火)	5月19日(火)	
6月 2日(火)	6月16日(火)	7月 7日(火)	7月21日(火)
8月 4日(火)	8月18日(火)	9月 1日(火)	9月15日(火)
10月 6日(火)	10月20日(火)	11月17日(火)	
12月 1日(火)	12月15日(火)	1月 5日(火)	1月19日(火)
2月 2日(火)	2月16日(火)	3月 2日(火)	3月16日(火)

※ 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