

きたひろ元気アップ教室



- 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 北広島町まちづくりセンター
- 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14日(火)	4月28日(火)	5月12日(火)	5月26日(火)
6月9日(火)	6月23日(火)	7月14日(火)	7月28日(火)
8月25日(火)		9月8日(火)	9月29日(火)
10月13日(火)	10月27日(火) 場所:交流センター紫の里	11月10日(火)	11月24日(火)
12月8日(火)	12月22日(火)	1月12日(火)	1月26日(火)
2月9日(火)		3月9日(火)	3月23日(火)

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）

※ 悪天候により中止することがあります。

電話番号：0826-72-7352