

ま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 豊平地域づくりセンター

時 間 10:30~12:00

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