

＼ 65歳以上の方対象 ／

冬季自主運動事業・基礎体力向上講座

参 加 者 募 集

冬の間の活動量低下対策に、総合体育館を活用しましょう！

冬季自主運動事業

冬季における運動習慣の向上、介護予防の一環として、希望者のみなさんに総合体育館無料利用券を交付します。ご自身のペースで運動できるほか、筋肉量や体年齢を測定できる体成分分析装置も無料で利用可能です。

利用券はお申込みいただいた方にお渡ししますので、体育館利用の際に受付に提示してください（実施期間中に65歳を迎える方で参加を希望される方はご相談ください）。

実施期間 11月1日(土) ～ 3月31日(火)
場 所 総合体育館
定 員 250名
持 ち 物 上履き(運動靴)・動きやすい服装
申込期限 10月17日(金) まで



基礎体力向上講座

頭と体を使った体操などを通じて、みんなで楽しく運動をしませんか？

講座は全6回実施しますので、ぜひご参加ください(初回参加時に日程表を配布します)。

初回日時 11月13日(木) 13時00分～14時00分
場 所 総合体育館 武道場
定 員 25名
講 師 合同会社福祉トータルサポート「純生」
介護予防指導士 佐々木 一樹 氏
参 加 料 無料
申込期限 10月17日(金) まで



総合体育館へは
循環バス「ほっと号」が便利！

3便 朝日団地(体育館前) 12時30分 着
4便 朝日団地(体育館前) 15時07分 着

冬季自主運動事業・基礎体力向上講座の申込みはこちら

すこやか健康センター内 地域包括支援センター ☎ 62-6021

申込URL <https://logoform.jp/form/x22d/694041>

電話またはロゴフォームからお申込みください。

