

無理せずできる健康習慣！

参加
無料



参加者みなさんにボールをプレゼント！

ボールを使った運動方法をご紹介します！



日時

2026年
8月28日 金
13:30~15:30
(受付13:00~)

場所

羽幌町中央公民館
大ホール

対象

60歳
以上の方

定員

50名
要申込/先着順

講師

合同会社TMC 代表
健康運動指導士 佐竹恵治 氏



足腰鍛えて
動けるカラダを
目指しましょう！

服装・持ち物

- ・動きやすい服装
- ・飲み物・タオル
- ・(お持ちの方は)セラバンド

お申込み

羽幌町地域包括支援センター 締切 2026年8月24日(月) 17時まで

☎ 0164-62-6021 [平日8:45~17:30]

