

「はつらつ運動教室」



初春の候、皆様いかがお過ごしでしょうか？
地域包括支援センターでは、下記の日程で「はつらつ運動教室」を開催致します。
たくさんの皆様の参加をお待ちしております。

はつらつ運動教室とは？

「いつでも・どこでも・だれでも」できるゆったりとした体操を皆さんで行い、転倒予防等に必要な身体づくりを目指す教室になっています。

日程（※内容や日程は変更になる場合がございますのでご了承下さい）

10月5日(木)	10月16日(合同)
11月2日(木)	11月15日(合同)
12月7日(木)	12月15日(合同)
1月11日(木)	1月15日(合同)
2月8日(木)	2月21日(合同)
3月1日(木)	3月16日(合同)

※合同の日は、柔道整復師の先生が来られます。

時間：13時半～15時半

場所：かきざき福祉センター



※送迎をご希望の方は、お申し込みの際、お問い合わせ下さい。

◆問い合わせ先◆ご質問等ありましたら、下記へご連絡ください。

①柿崎地域包括支援センター：(536)6312

(担当：原山・河端・広瀬)