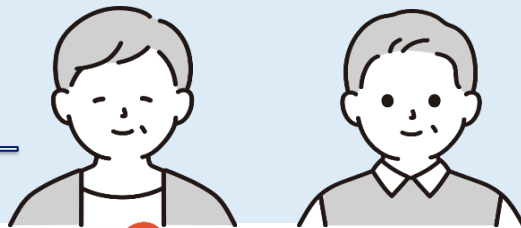


貯筋
運動

元気はなまる教室

脳トレ
運動

バス送迎あり！

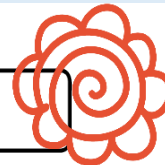


参加無料！

心も体も軽くなりました！



毎年楽しみにしています！



などなど、うれしいお声をいただいている元気はなまる教室が、今年度も始まります！

バス送迎ありでラクラク！ 月に一回で通いやすい！

初めての方も、リピーターの方も、この機会にぜひ参加してみませんか？

対 象

おおむね65歳以上の市民の方

講 師

特定非営利活動法人 ウェルネスクラブ
レインボー健康体操で寝たきり0を目指す会
工藤 昭敏 先生 ほか

内 容

レインボー健康体操、リズム体操、健康講話など

持ち物

飲み物、タオル、上履き
動きやすい服装でお越しください

会 場

【渋民会場】 玉山総合福祉センター1階センターホール
【好摩会場】 8/22 就業改善センター2階講義室
9/19 好摩地区コミュニティセンターホール
10/17～（予定）好摩地区公民館会議室
【ユートランド会場】 ユートランド姫神 研修室

裏面のバス運行表も
チェック！



開催日程

各会場 定員12名

		8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
渋民会場 10:00～11:30	おおむね 第2火曜日	8日	12日	10日	14日	12日	9日	13日	12日
好摩会場 10:00～11:30	おおむね 第3火曜日 ※第4火曜日	22日	19日	17日	21日	19日	16日	20日	19日
ユートランド会場 10:00～11:30	おおむね 第4火曜日 ※第5火曜日	29日	26日	24日	28日	26日	23日	27日	26日

お電話でお申し込みください。定員に満たない場合は当日参加も可能です。（受付：工藤 昭敏）

☎ **090-3640-6753**

受付時間

平日9:00～12:00 / 15:00～17:00

感染症の流行や災害等により、教室の延期・中止や実施方法が変更となる場合があります。