



元気ほっと教室



ストレッチや運動で、心も体もリフレッシュ。自分の体力に合わせた健康づくりで、介護予防を始めませんか。人生百年時代、健康寿命を延ばし、生涯現役を続けましょう。

対 象： 要介護認定を受けていない おおむね 60 歳以上の方
できるだけ継続して参加できる方

申込制

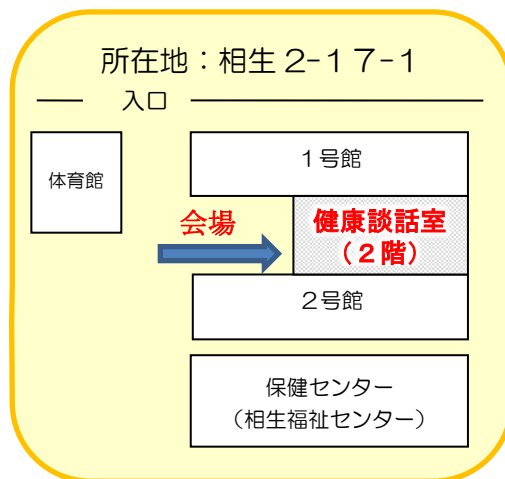
費 用： 無料

持 ち 物： 飲み物、タオル

体操ができる服装でお越し下さい

日 時： 下記日程の中から都合の良いコースを
選んでください

午前 10 時～11 時 15 分
(受付：午前 9 時 30 分～)



※ 毎月の広報をご確認の上、お電話でお申し込みください

<令和 6 年度>

コース	火	水	木	金
令和 6 年 4 月	9	17	11	12
5 月	14	22	16	17
6 月	11	19	13	14
7 月	9	17	11	12
8 月	27	21	8	9
9 月	10	18	12	13
10 月	8	16	10	11
11 月	12	13	14	8
12 月	10	11	12	13
令和 7 年 1 月	14	15	16	17
2 月	25	12	13	14
3 月	11	12	13	14

【お申し込み・お問い合わせ】

平日(祝日、8/13～16、12/23～1/5 は除く) 午前 9 時 15 分～11 時 30 分

健康談話室 / 電話：055-221-3560