

# はつらつ教室

体力の低下を予防することを目的に、運動を中心に行う介護予防教室です。足腰を鍛えて元気に過ごしましょう。

送迎あり



内容 ○個々の身体の状態に合わせた運動を行います  
○自宅で継続して実施できる運動の指導を行います

日時・場所 A～Dよりお選びください 《要申込み》

|   | 日 時                   | 定員   | 場 所              |
|---|-----------------------|------|------------------|
| A | 第1・3水曜日 午前 9:30～11:00 | 10 名 | 悠悠いきいき<br>倶楽部ちゃま |
| B | 第2・4水曜日 午前 9:30～11:00 | 10 名 |                  |
| C | 第2・4金曜日 午前 9:30～11:00 | 5 名  | カロリコ<br>福井勝山店    |
| D | 第2・4金曜日 午後 1:30～3:00  | 5 名  |                  |

費用 150 円(1 回の利用につき)

【お申込み・お問合せ先】

〒911-0035 勝山市郡町1丁目1番50号  
福祉健康センター「すこやか」②番入口  
勝山市健康体育課地域包括支援係  
TEL 0779-87-0900

