

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 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	6名	カロリコ 福井勝山店
D	第2・4金曜日 午後 1:30～3:00	6名	

費用 150円(1回の利用につき)

★ご利用の際はマスクの着用や利用前の体温測定等について、ご理解ご協力をお願いします
 ★今後の新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、事業の中止も考えられますので、ご理解くださいますようお願い致します

【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

