

# 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、B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 (※4月は第3水曜日のみ)	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 (※4月は第4水曜日のみ)	10名	

費用 200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

