

参加者募集中

美濃加茂市 介護予防普及啓発事業

回覧



転ばぬ先の運動教室

みんなで楽しく筋力アップ！

運動が苦手な方でも大丈夫！ 資格を持った指導員が優しく、無理なく、丁寧に教えます。
みなさんで楽しく体操しませんか？



ところ: 中部脳リハビリテーション病院 2階707A

と き: 2023年9月1日～11月24日 毎週金曜日

午後1時30分～午後3時00分 全12回

内 容: ストレッチ・バランストレーニング・音楽を使った体操

筋力トレーニング・健康講話等

評 価: 初回と11回目に体力測定会を開催します

講 師: 理学療法士 保健師

対 象: 伊深小・蜂屋小・山手小・山之上小・三和小学校区に

お住いの65歳以上の方(迷迎はありません)

定 員: 10名(最小催行人数5名)

参加料: 1,200円(全12回分)途中退会の場合、返金できかねます



お申し込みはこちら
応募の締め切りは
8月23日(水)

お申込・お問合せ先

美濃加茂市中部長寿支援センター

担当

小池

電話

0574-49-8591

時間

平日 午前8時45分～午後5時15分