

介護予防体操実践教室(第2講座)のお知らせ

健康づくりや仲間づくりを推進し、体操人口や体操する機会が増えることを願って、オンラインを活用した県主催の体操教室の第2弾が下記のとおり開催されます。

みなさまのご参加をお待ちしています。



内 容：介護予防体操の実践、ミニ講座

講 座 13時30分～15時00分

相談会 15時00分～15時30分

日 程

いきいき百歳体操 (運動用のおもりがあればご持参ください)	令和4年 9月27日(火) 10月19日(水)
わかやまシニアエクササイズ	令和4年10月 4日(火) 10月 7日(金) 11月 7日(月)

定 員：各回 20名

会 場：かつらぎ町保健福祉センター3階 研修フロア

各回の申し込み締め切りは開催日の10日前となります。
今回は体を動かす内容ですので、動きやすい服装、タオル、水分摂取の準備をお願いします。

できるだけたくさんの方にご参加いただきたいので、ご近所・ご友人等お誘い合わせてご参加ください。

第3講座については11月広報でお知らせします。



申込・問い合わせ先

かつらぎ町役場 健康推進課

長寿社会係 22-0300 (内線 6020)