

いきいきフィットネス倶楽部

★・・・☆・・・★・・・☆・・・★・・・☆・・・★・・・☆・・・★・・・☆・・・★・・・☆

高齢者の方々の運動機能維持向上をめざした運動教室を開催します。
 みんなで楽しく体を動かしましょう。
 興味・関心のある方は、ぜひご参加ください！！

★・・・☆・・・★・・・☆・・・★・・・☆・・・★・・・☆・・・★・・・☆・・・★・・・☆

●日程：6月から3月まで週1回開催

第1クール	6月	15 (木)、22 (木)、29 (木)
	7月	6 (木)、13 (木)、20 (木)、27 (木)
	8月	3 (木)、10 (木)、17 (木)
第2クール	8月	24 (木)、31日 (木)
	9月	7 (木)、14 (木)、21 (木)、28 (木)
	10月	5 (木)、12 (木)、19 (木)、26 (木)
第3クール	11月	2 (木)、9 (木)、16 (木)、 24 (金) 、30 (木)
	12月	7 (木)、14 (木)、21 (木)、
	1月	11 (木)、18 (木)
第4クール	1月	25 (木)
	2月	1 (木)、8 (木)、15 (木)、22 (木)、29 (木)
	3月	7 (木)、14 (木)、21 (木)、28 (木)

- 時間：午後1時30分～3時30分
- 場所：扶桑町総合福祉センター（2階 大会議室）
- 内容：ストレッチ、筋力アップの運動など
- 対象：65歳以上の方 ※初めての方優先
- 定員：先着20名



申込み電話 93-1111（内線 536）又は長寿介護課窓口（1階②番窓口）

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、人と人との距離を十分に確保し、実施します。また、状況により日程や場所等が変更になる場合があります。ご参加の方はマスクの着用、手洗い等にご協力ください。