

# 参加者募集

高齢者のための

# 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！！

★・・★・・★・・★・・★・・★・・★・・★・・★・・★

●第4クール日程● 1月から3月までの金曜日に全11回開催

第4クール	1月	9日（金）、16日（金）、23日（金）、30日（金）
	2月	6日（金）、13日（金）、20日（金）、27日（金）
	3月	6日（金）、13日（金）、27日（金）

●時間：午後2時～午後3時30分まで

（受付は午後1時30分～）

●場所：扶桑町いこいの家 2階 大ホール

●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（要介護認定者を除く）

●定員：20名 ※初めての方優先



## 申込みについて

受付開始：令和7年12月1日（月）から

受付期限：令和7年12月19日（金）まで

申込方法：電話 92-4118（ダイヤルイン）

又は長寿介護課窓口（1階②番窓口）まで

受講決定：定員を超えた場合は初めて参加する方を優先します。受講決定者にのみ、令和7年12月末頃に郵便にてご案内します。（定員から漏れた方には、通知は行いませんのでご容赦願います。）