

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1クール日程● 4月から6月までの金曜日に全11回開催

第1クール	4月	11日(金)、18日(金)、25日(金)
	5月	9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)
	6月	6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)

- 時間：午後1時30分～3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 ※初めての方優先
- 定員：20名

申込みについて

受付期限：令和7年3月21日(金) 15時まで

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。受講決定者には、令和7年3月末頃に発送するお手紙にてご案内します。また、定員から漏れた方には、お知らせ電話や手紙は行いませんのでご容赦願います。

