


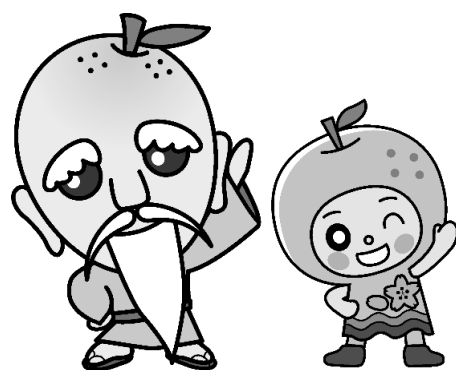
令和5年度

週いち元気アップ体操

町内在住の65歳以上の方を対象に、体操など体を動かすことを中心とした教室です。(費用は掛かりません)年に2回、体力測定も行っています。転倒予防のための筋力アップを試してみませんか？

会場		日にちと時間	
多目的交流施設		○第1～4 月曜日 14:00 ~ 15:00	
		○第1～4 火曜日 10:00 ~ 11:00	
渡瀬コミュニティー集会所		○第1～4 月曜日 10:00 ~ 11:00	
青柳会館		○第1～4 月曜日 10:00 ~ 11:00	
いこいの郷	火星組	○第1～4 火曜日 10:00 ~ 11:00	
	火星・午後組	○第1～4 火曜日 14:00 ~ 15:00 オンライン体操、同時開催 ご自宅で体操ができます。 体操当日、ご自宅にタブレットをお届けします。	
	水星組	○第1～4 水曜日 10:00 ~ 11:00	
	おとこ組	○第2・4 水曜日 10:00 ~ 11:00	
	木星組	○第1～4 木曜日 10:00 ~ 11:00	
	金星・午後組	○第1～4 金曜日 14:00 ~ 15:00	

 ... 送迎あり



★ 見学・参加希望の方、詳しい内容を知りたい方など、まずはお問い合わせください。

お問い合わせ

神川町地域包括支援センター
0495-74-1155