

令和4年8月

高齢者のための健康講座

いきいきシニアクラブ

参加者(65歳以上)
募集!

○ウォーキングを楽しもう

講師 金山健康ふれあいスポーツクラブ 栗田伸一氏

定員:20人 参加無料

時間 : 9:30~11:00

持物 : タオル、飲み物、うち履き(雨天時)

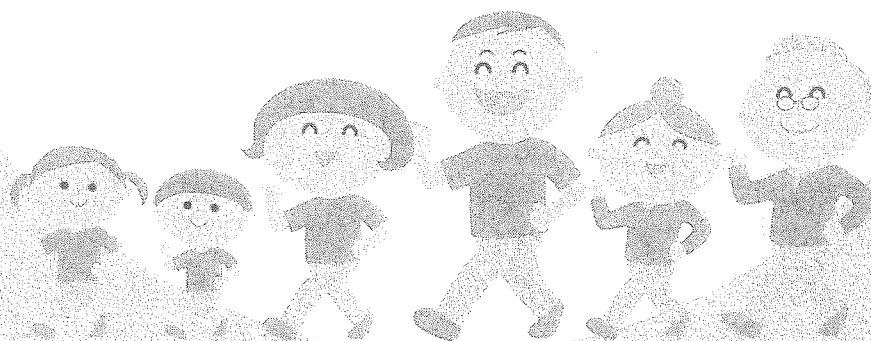
9月7日(水) 会場: 総合体育館 ウォーキング方法の紹介と実践

9月14日(水) 会場: 中央公民館 ウォーキングに必要なストレッチを学ぶ

9月16日(金) 会場: 秋山クロスカントリーコース 現地ウォーキング

10月11日(火) 会場: 中央公民館 ウォーキングお悩み相談、ストレッチ等

10月26日(水) 会場: 差首鍋方面 現地ウォーキング



・参加に当たっては必ずマスクを着用してください。また、体調のすぐれないときには参加をお控えください。その場合には、担当より別に指導内容をお知らせします。

お申込みは下記まで電話にてご連絡ください。

お申込、お問合せ

真室川町地域包括支援センター

TEL64-1525 担当 斉藤

真室川町の公式 LINE ができました
友だち募集中☆

