

四国中央市介護予防教室

いつまでも元気に歩くための 活き活き運動教室!!

足腰を中心に体を動かすことで、心も体も若返ります。フィットネスインストラクターのサポートで安全・安心に運動することができます。椅子に座った状態でできますので、体力に自信がない方でも大丈夫です。

対象 四国中央市在住の65歳以上の方
定員 各回**20**名 お電話にてお申し込みください。

参加料 **無料** ※②⑤⑥⑩は申込受付中です！

- ① 11月07日(火) 10:30～11:30 三島公民館
- ② 11月09日(木) 11:00～12:00 嶺南公民館
- ③ 11月14日(火) 13:30～14:30 松柏公民館
- ④ 11月16日(木) 10:30～11:30 中之庄公民館
- ⑤ 11月20日(月) 10:00～11:00 中曾根公民館
- ⑥ 11月27日(月) 11:00～12:00 寒川公民館
- ⑦ 11月28日(火) 10:30～11:30 三島公民館
- ⑧ 12月04日(月) 11:00～12:00 豊岡公民館
- ⑨ 12月07日(木) 10:30～11:30 中之庄公民館
- ⑩ 12月21日(木) 10:00～11:00 エリエールスポーツクラブ

ご参加申し込みは、電話にてお申し込み下さい。

「公民館での活き活き運動教室申し込み」とお伝えください。

エリエールスポーツクラブ
☎0896-24-3688

四国中央市の
委託を受け、
介護予防のための
運動教室を
行っています。

散歩が 楽しくなつたね。

運動を始めて、
少し遠くまで、愛犬と散歩ができるようになりました。

