

無理せずできる健康習慣！

おたっしや

サークル 輪

6月より講師日については2クラス開催します！
体調やレベルに合わせ、自分に合ったクラスを選びましょう♪

内容

<講師日>

① 13:30~14:30

(受付13:00~)

フレイル予防を中心とした体操

② 14:45~15:45 **New!**

(受付13:00~2クラス目が始まるまでに済ませておきましょう)

ストレッチなど体をほぐす運動

<自主トレ>

(受付13:00~)

13:30~14:30

DVD等を見ながら体操

場所 ミップル4階
第4コミュニティルーム

対象 60歳以上の方 **定員** 30名



※注意※

- ・講師日について、2クラス続けての参加はできません。どちらかのクラスを選んで参加ください。
- ・教室入れ替えをスムーズに行えるよう皆様のご協力をお願いいたします。

服装・持ち物

- ・動きやすい服装
- ・飲み物

宮津市健康・介護課 介護予防係 (宮津市地域包括支援センター)

お申込み

☎ 0772 (45) 1620 [平日9:00~16:30]