

参加費無料！
お待ちしております！

健康体操ルーム
サークル
『おたっしや 輪』



初心者さん大歓迎！！
皆さんで集まってゆっくり体を動かしましょう。
毎回続けての参加もOK！参加費用は無料です。
各自で会場まで直接お越しください。

開催日 裏面「令和3年度 おたっしや輪 日程」をご覧ください。

場所 【自主トレ】宮津市福祉・教育総合プラザ 第4コミュニティルーム(ミップル4階)

【講師日】5～11月 宮津市民体育館競技場(アリーナ)

12月～3月 宮津市ささえあいセンター

対象者 ●宮津市内在住のおおむね60歳以上、医師から運動を止められていない方

定員 ●30名程度(先着順)

申込み ●電話または窓口でお申込みください。

※ただし、定員になった場合はお断りすることがあります。

★参加当日は体温を測定し、発熱のある時や体調が悪いときは参加をご遠慮下さい

★参加に当たっては必ずマスクを着用して下さい

※注※ 緊急事態宣言が発令された場合は中止となりますのでご了承下さい。 (中止後の再開につきましては追って連絡いたします。)

【申込み・問い合わせ先】

〒626-8501 京都府宮津市字浜町3012番地宮津阪急ビル(ミップル)4階
宮津市健康福祉部 健康・介護課 介護予防係 (宮津市地域包括支援センター)
担当 高橋 電話 0772-45-1620

