

多治見市公認

一般介護予防事業

足元から健康に！外出が楽しくなる講座

介護予防運動指導士が考案した脳トレ・筋トレ・軽体操・ストレッチ
爽ヶアグループ&ふれあい共栄

イケメン健康塾

◆対象となる方◆ ※共栄校区にお住まいの方

- ・運動に関する知識を学びたい
- ・歩行姿勢が気になる、改善したい
- ・体力、筋力の衰えを感じる
- ・地域住民との交流を図りたい
- ・運動の機会を増やしたい
- ・その他、身体のお悩みをお抱えの方

【開催日時】 ※40分程度の講座となります

7月/ 12(月) 10:20~・26(月) 10:20~
8月/ 23(月) 10:20~・30(月) 10:20~
9月/ 13(月) 10:20~・27(月) 10:20~



【場所】 ふれあい共栄 多治見市小名田町3-216

TEL 0572-26-9559 FAX 0572-26-8830

【料金】

保険料・教材費 **100円**/回

送迎が必要な方はご相談下さい

人数に限りがあり先約順となることをご了承下さいませ

【持ち物】

飲み物・マスク

●爽ヶアグループのご紹介●

ホームページを
リニューアルしました！
是非QRコードを
読み取って見て下さい！



【お問い合わせ・お申込み先】

0120-966-876 担当：池田



私達が皆様の元気と健康のお手伝いをします