

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

爽ケアグループ



イケメン健康塾

◆対象となる方◆ ※精華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】 ※自己参加の方

6月 / 9 (水) 10:00~

7月 / 14 (水) 10:00~

8月 / 11 (水) 10:00~

9月 / 8 (水) 10:00~



【場所】 ※多治見市十九田町1-10
精華地域包括支援センター2階

【持ち物】
飲み物・マスク

【料金】

保険料・教材費 100円/回

(送迎料 100円/片道)

送迎が必要な方はお問い合わせ下さい
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



池田



奥田



近藤

私達が皆様の元気と健康のお手伝いをします

●爽ケ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

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

爽ケアグループ



イケメン健康塾

◆対象となる方◆ ※精華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】 ※送迎付き参加の方

6月/23(水) 10:00~

7月/28(水) 10:00~

8月/25(水) 10:00~

9月/22(水) 10:00~

【料金】

保険料・教材費 100円/回

(送迎料 100円/片道)

送迎が必要な方はお問い合わせ下さい
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



【場所】

※多治見市十九田町1-10

精華地域包括支援センター2階

【持ち物】

飲み物・マスク

●爽ケ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！



池田



奥田



近藤

私達が皆様の元気と健康のお手伝いをします

【お問い合わせ・お申込み先】

0120-966-876 担当：池田