

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◆ ※根本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

【開催日時と会場】

両会場 10:00~11:00

●根本22区民館

●根本交流センター

【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

【持ち物】

室内履き・飲み物・マスク

1月/ 6(木)・19(水)

2月/ 2(水)・10(木)・16(水)

3月/ 2(水)・16(水)

●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！



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