

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◆ ※市之倉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】 ※青：金曜日/赤：火曜日

1月/ 7・14・18・21・25・28

2月/ 1・4・18・25

3月/ 4・11・18・25

【時間】

10：00～11：00

【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】

市之倉公民館（大ホール）

【持ち物】

室内履き・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！



【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