

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】 10:00～11:00

【場所】 精華地域包括支援センター2階

※多治見市十九田町1-10

～自己参加の方～

1月/12(水)

2月/ 9(水)

3月/ 9(水)

～送迎付き参加の方～

1月/26(水)

2月/15(火)

3月/22(水)・30(水)

【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】

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