

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◆ ※小泉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】※全日月曜日の開催

1月 / 17・31

2月 / 7・21

3月 / 7



※他会場の様子

【時間】

10：00～11：00

【場所】

小泉公民館（大ホール）

【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

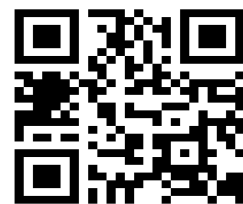
●爽ケアグループのご紹介●

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