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＆ふれあい共栄

イケメン健康塾

◆対象となる方◆　※共栄校区にお住まいの方

- 運動に関する知識を学びたい
- 体力、筋力の衰えを感じる
- 運動の機会を増やしたい
- 歩行姿勢が気になる、改善したい
- 地域住民との交流を図りたい
- その他、身体のお悩みをお抱えの方

【開催日時】10：20~11：00の講座となります。

1月/ 24(月)

2月/ 14(月)・24(木)・28(月)

3月/ 10(木)・14(月)・28(月)・29(火)



【場所】ふれあい共栄　多治見市小名田町3-216

TEL　0572-26-9559　FAX　0572-26-8830

【料金】

保険料・教材費 100円/回

送迎が必要な方はご相談せ下さい

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







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