



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



イケメン健康塾

by 爽ケアグループ

◆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

【場所】精華地域包括支援センター

【持ち物】室内履き・飲み物・マスク

【開催日時】10:00～11:00

下記カレンダーの○印が開催日となります。

☆印の開催日は体力測定を実施させていただきます。

【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。

自己参加: ○**緑色** 送迎参加: ○**赤色**

2023 10 October						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2023 11 November						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

2023 12 December						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2024 1 January						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2024 2 February						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

2024 3 March						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



奥田



伊納



近藤

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