

令和5年度 すまいる体操教室

体操やレクリエーションなどを通して、体力や筋力の維持・向上をしていく教室です。いつまでも元気に過ごすためぜひご参加ください。

- 対象者 町内在住の65歳以上の方 （※男性体操教室は男性のみ）
- 参加費 無料
- 持ち物 体操ができる服装・バスタオル・タオル
お茶などの飲み物



開催場所	開催日	時間	定員
働く婦人の家	毎月第2・4火曜日	9:30~10:30	25名
福祉センター（A）	毎月第1・3木曜日	9:30~10:30	20名
福祉センター（B）	毎月第2・4木曜日	9:30~10:30	20名
福祉センター（C）	毎月第2・4金曜日	9:30~10:30	20名
福祉センター（D）	毎月第2・4水曜日	13:30~14:30	20名
いきいき支援センター まどか	毎月第1・3火曜日	9:30~10:30	20名
男性体操教室 （スタジオチーニース）	毎月第1・3火曜日	① 9:30~10:00 ② 10:00~10:30	20名

- ・持病のある方は、必ず主治医と相談のうえお申し込みください。
- ・健康状態により、参加継続が困難とスタッフが判断した場合は参加を見合わせていただきます。
- ・定員以上の申し込みがあった場合は抽選となります。
- ・参加が決定した方には「参加同意書」「注意事項」「日程表」を送ります。教室の初日に「参加同意書」をお持ちください。

お問い合わせ 北方町地域包括支援センター
☎058-323-5540