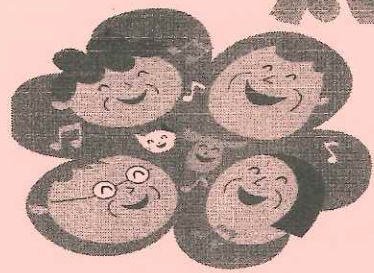


貯筋運動



はじめませんか？

いつまでも自分で行きたいところに行ける体でいるために、
筋肉の“貯筋”をして健康度をアップさせる教室です。

65歳以上の方ならどなたでもご参加いただけます。

貯筋運動指導者が楽しく丁寧に指導します。

この機会にぜひ運動をはじめてみませんか！

日 時：1回目 **10月30日(火)**

2回目 **11月13日(火)**

午前 **10時30分~11時45分**

会 場：老人福祉センター（いこいの家八幡）

対 象：町内在住で、65歳以上の方 30人定員

費 用：無 料

申込み：必要（下記まで）*2回コースとなっておりますが、

どちらか1回のみ参加も受付ます。

申込期日 10月26日(金)

《申込み・問い合わせ先》

吉岡町社会福祉協議会

TEL：54-3930