

回覧

健康講座を開催します

主催：今井福祉協議会健康部会

寒い日が続くと運動不足になりがちですが、いきなり運動するのも難しいと思います。まずは、椅子に座ったままでも出来る全身体操をして運動不足を解消してみませんか？



座って出来る！

全身運動

シニア向け健康体操！！

**会 場：今井公民館(農村環境改善センター)
東館2階 大会議室**

日 時：令和5年3月1日(水)午後2時から3時まで

**講 師：機能訓練専用デイサービス「きたえるーむ」
職員の皆さま**

服 装：運動しやすい服装

その他：参加費無料、先着20名様まで

申込み：申込開始は2月6日、締切は2月28日

①今井公民館へ申込用紙を提出(夜間は入口のポストへ)

②今井公民館へ電話(59-2001)・FAX(59-1004)

問合せ：今井公民館(TEL59-2001)まで

申込用紙 キリトリ線

令和5年3月1日(水)健康講座

氏名(性別)	町会名	電話番号
()		
()		
()		