



足腰げんき講座

元気で若々しく過ごせる秘訣を

「健康運動指導士」から楽しく学ぶ講座です。

【日程】5回1コース 火曜日 13:30~14:45

第1回	9/14	体力チェック・筋力アップ
第2回	9/28	筋力アップ・バランス強化
第3回	10/5	
第4回	10/26	
第5回	11/9	体力チェック、運動継続の相談

※送迎はありません。

当日は、体調を整え、マスク着用でご参加ください。

【会場】長門市物産観光センター2階会議室1・2

【対象者】**医師より運動を禁止されていない要支援認定者・
総合事業対象者・70歳以上で5回の講座に概ね参加
できる人**

【募集人数】20名程度

【申込期間】8月5日~9月7日

受講料
無料です

●お申込み・お問い合わせ●

長門市西地域包括支援センター

TEL:33-2020 FAX:32-0230

