

介護予防教室のお知らせ



参加者募集



令和5年度の介護予防教室は、4月・6月・9月の3回、後半の10月・12月・年明け2月の3回を予定しています。ぜひ、ご参加ください

日 程	内 容	講 師	時 間
令和5年4月18日(火)	ウォーキング講習	浅沼美那子先生	9:30~11:30
6月20日(火)	健康体操	清田尚子先生	9:30~11:30
9月 5日(火)	健康体操	清田尚子先生	9:30~11:30

*中止・変更になる場合もありますのでご確認お願い致します。

場 所 : 東初富公民館 1階ふれあいホール

持 ち 物 : 汗拭きタオル・飲み物

*6月・9月はバスタオルとお持ちの方は 20 cmのバランスボール

参 加 費 : 無料 ※動きやすい服装でお越し下さい。

募集人数 : 30名

*申し込み制ですのでお電話にて申し込みをお願い致します。

【お申込み先】 中央東地区社会福祉協議会 火曜～土曜(9時～16時)

TEL・FAX 047-442-5144 (留守電可)

