

介護予防教室のお知らせ

「健康体操」参加者募集

平成31年度の介護予防教室は、4月・6月・9月の3回、
そして10/15・12/17・年明け2/18の合わせて6回を予定しています。
今年度から1回開催日も増えましたのでぜひ、ご参加ください。

日 程：①平成31年 4月16日（火）

「ウォーキング講習」

講 師：浅沼先生

持ち物：汗拭きタオル・飲み物

②平成31年 6月18日（火）

③平成31年 9月3日（火）

「健康体操」

講 師：清田先生

持ち物：汗拭きタオル・バスタオル・飲み物

※お持ちの方はソフトバランスボール（直径20cm）



時 間：午前 9:30～11:30

場 所：東初富公民館 1階ふれあいホール

* 募集人数40名

●参加ご希望の方は 4月9日（火）までにお申込み下さい。

問い合わせ／ 中央東地区社会福祉協議会

電話・FAX 442-5144

火～土 午前9時～午後4時