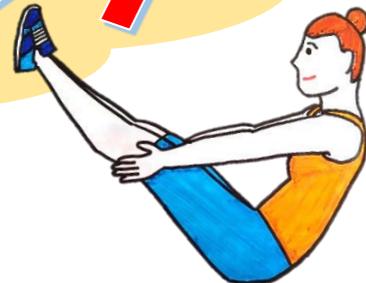


40歳からの介護予防講座

筋力トレーニング



**11月22日、11月29日、12月13日、
令和7年1月10日、1月31日**

いずれも金曜日 10:00~11:30

- 場 所 総合福祉センター2階 教養娯楽室
対 象 全5回参加できる市内在住の40歳~64歳の方
講 師 高橋 千恵子 氏 (健康運動指導士)
定 員 15人 (先着順)
参加費 無料
持ち物 ヨガマット又はバスタオル、運動しやすい服装、
水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

《申込み》

- ① 40歳からの介護予防講座に初めて参加する人
10月22日(火)から11月21日(木)まで
- ② 40歳からの介護予防講座に2回目以降参加する人
10月29日(火)から11月21日(木)まで
火曜日~土曜日の午前9時~午後5時 (祝日を除く)
電話または窓口にて受付、定員になり次第終了