



笑って楽しく介護予防

健康体操

今年度の健康教室は、成人から高齢者の方まで簡単に組み合わせて
笑いあり、楽しく出来て介護予防や心身ともに癒しのリラックスタイムと
なるような体操教室としています。

*日時： **7月8日(水) 13:30~15:00**

*場所： **四絡コミュニティセンター 大ホール**

*講師： **健康運動指導士**

市場 真紀 先生

出雲市介護予防サポーター養成講座の講師や、市内の通いの場での体操講師などをされています。

*参加費： **無料**

*募集人数： **50名**

*持ち物： **上ズック、タオル、飲み物**

*服装： **動きやすい服装**



締切：**7月3日(金)**

◇当日、体調に不安を感じた場合は欠席されて構いません。

* 下記申込書にご記入いただき、四絡コミセンに直接
お持ちいただくか、FAXしてください。

※FAXの場合は切り取らずにそのまま送ってください

《お申込み・お問合せ》

四絡コミュニティセンター 渡部

TEL 21-0369/FAX 21-0370

健康増進部主催

健康体操申込書 [締切：7月3日(金)]

氏名 _____

住所 _____

☎ _____