

## 介護予防運動講座のご案内

健康づくりと介護予防を目的とした、運動教室を開催します。  
地域で、いきいきと楽しみながら、生きがいをもって暮らしていける為には、「健康寿命」(自立して健康に暮らせる期間)を延ばす事が大切です。個々のレベルに合わせて行いますので、気軽にご参加下さい。

場 所 : 雀塚自治公民館

開催日 7/24、7/31、8/7、8/21、8/28、9/4、9/11、9/18、9/25、  
10/2、10/9、10/16 (全て木曜日)

場 所 : 小保下自治公民館

開催日 7/15、7/22、7/29、8/12、8/19、8/26、9/9、9/16、9/30、  
10/7、10/14、10/21 (全て火曜日)

時 間 : 午前 10 時 ~ 11 時 30 分

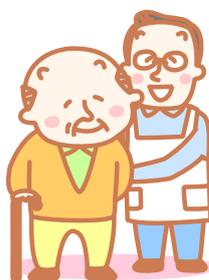
参加費 : 100 円

準備物 : タオル、飲み物

※ この事業は、「みんながスポーツ 1130 県民運動推進事業」(1週間に1回以上、30分以上のスポーツをしましょう。)の取り組みで開催します。

★申し込み方法  
※会場に直接  
おいで下さい。  
※いつでも、  
いつからでも  
参加できます。

みなさん、お誘いあわせの上、  
お越し下さい。お待ちしております！



問い合わせ先  
住吉スポーツクラブ  
TEL 090-8289-1166(福留)