

村民のみなさまへ

# 大潟村役場からのお知らせ

地域包括支援センターからのお知らせ

令和6年11月15日

令和6年度

## 65歳～74歳の教室

年齢を重ねても自立し、自分らしい生活ができるよう  
知っておきたい体のお手入れを学びます。

< 開催日時 >

|                   |         |
|-------------------|---------|
| ① 1月10日           | ⑤ 2月 7日 |
| ② 1月17日           | ⑥ 2月14日 |
| ③ 1月24日           | ⑦ 2月21日 |
| ④ 1月31日           | ⑧ 2月28日 |
| すべて金曜日 10時～11時30分 |         |



**ステップ台運動で脂肪燃焼！  
肩・腰・膝のコンディショニング  
を行います。**

< 場 所 > ふれあい健康館

< 対 象 > おおむね65歳～74歳の方

< 講 師 > 健康運動指導士 児玉美幸 氏



**参加者募集！**



< 持ち物 > 触覚ボール、資料ファイル、汗拭きタオル、飲み物等  
(必要な方は：内ズック、ヨガマット)  
※触覚ボール購入の方は、参加申込時に  
お知らせください。(実費 1,500 円税込)

こちらからも申込みできます↓

\* 申込方法 地域包括支援センターへ電話かファックス、  
右記 QR コードより申し込み下さい。  
申込期限 12月20日(金)



**お問い合わせは**

地域包括支援センター

TEL. 22-4321 FAX. 22-4511