

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5年11月17日

令和5年度

65歳～74歳の教室

75歳以上(後期高齢者)になっても自立し、自分らしい生活ができるよう
知っておきたい体の手入れを学びます。

《開催日時》

①	1月12日	⑤	2月 9日
②	1月19日	⑥	2月16日
③	1月26日	⑦	3月 1日
④	2月 2日	⑧	3月 8日
すべて金曜日 10時～11時30分			



《場 所》 ふれあい健康館

《対 象》 おおむね65歳～74歳の方 20名程度

《講 師》 健康運動指導士 児玉美幸氏

《持ちもの》 触覚ボール、汗ふきタオル、飲み物等
※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↓



参加者募集!

*申込方法 地域包括支援センターへ電話かファックス、上記QRコードより申し込み下さい。
申込期限12月22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