

元気アッぷ。 ステップ運動体験会

参加者募集!!

市内に居住する 65 歳以上の方

高齢者の健康づくりのための運動を
体験してみませんか。内容は、筋トレ、
ストレッチ、有酸素運動など



みとちゃん

※医師から運動を控えるようにと言われている場合 は参加出来ません

体験会日程 いずれも定員は 15 名（新規の方優先）※先着順 時間は 13:30～15:00

会場	曜日	全 4 回
上中妻市民センター	月曜	11/2 11/16 12/7 12/21
酒門市民センター	木曜	11/12 11/26 12/10 12/24

申込み・問合せ 高齢福祉課地域支援センター

電話 029-297-5903

申込期間 令和 8 年 10 月 13 日（火）から 10 月 26 日（月）まで