

からだも心も元気になろう！

第1期

『はつらつ教室』



教室
風景

★教室内容

無理なく、楽しく体操できます！！

- ・椅子に座りながらできる体操、ストレッチ

★対象者

- ・ひざや腰などに痛みのある方
- ・最近、外出する機会が少なくなったと感じている方

※市内在住65歳以上の方

★日時

- ・全10回 各回 木曜日
- ・午後2時～3時30分(受付：午後1時45分～)

| | |
|----|------------------------|
| 7月 | 3日、10日、17日、24日、 31日 |
| 8月 | 7日、21日、28日 |
| 9月 | 4日、11日 |

★会場

生きがいふれあいセンター 住所：鹿窪514-9
送迎を希望される方はご相談ください。一般タクシーのため、
介助等は行えません。

★持ち物 タオル、飲み物

★費用 無料

★参加募集 **定員：20名**

令和7年6月2日(月)～6月10日(火)

※定員になり次第募集を締め切らせていただきます。

【申込・問合せ先】

結城市役所 介護福祉課 ☎45-6672