




はつらつ運動塾のお知らせ

いつまでも元気であるために、足腰を丈夫にし、転びにくい体をつくりましょう。「はつらつ運動塾」では、65歳以上を対象に、体操・ヨガ・ポールウォーキングの3教室を開催します。

筋力アップや姿勢改善、バランス能力の低下を予防することが期待できます。

皆様のご参加をお待ちしております。お気軽にお問い合わせください。

講座名	期日	時間	場所	定員
はつらつ体操教室 	6月19日～12月11日 第1・3・5 水曜 (全12回)	9:30～ 11:30	伊賀良公民館	25人
ポールウォーキング 教室 	6月26日～12月4日 第2・4 水曜 (全12回)	9:30～ 11:30	羽場公民館	25人
はつらつヨガ教室 	6月28日～12月13日 第2・4 金曜 (全12回)	9:30～ 11:30	竜丘公民館	25人

★ お申込み期限 令和6年7月10日(水)まで ★

(お申込みされた方には、通知をお送り致します。)

【お申し込み先】

(公社) 飯田広域シルバー人材センター ☎ 22-8690

【お問い合わせ先】

飯田市役所 長寿支援課 基幹包括支援センター係 ☎ 22-4511 内線5758