

フレイル 認知症
予防

誰でもできる！かんたん運動

高齢者元気アップ教室

コパンスポーツクラブのインストラクターが
誰でも無理なくつづく運動
をお伝えします！
どの回からでも参加でき、
気軽に続けられる運動教室です



1回ワンコイン！



申込み不要！
参加希望の方は直接会場へ

参加しやすい会場を選べます			
場所	しあわせ村 多目的ホール	富木島公民館 多目的室	勤労センター 多目的ホール
日時	毎週水曜日 午後2時～ 3時30分	毎週木曜日 午前10時～ 11時30分	毎週金曜日 午前10時～ 11時30分
	年末年始(12/29～1/3)、祝日はお休みです。		
持ち物	500円(現地で支払い)、運動しやすい服装、水分、室内靴(富木島公民館のみ)		
その他	実施場所の都合により、会場(部屋)を変更することや開催を中止すること等があります。		

※ 医師から運動の制限を言われている方は参加をお断りする場合があります。

※ 体調が良くない時は参加をお控えください。

● 問い合わせ先 ●

東海市 市民福祉部 健康推進課 〒476-0003 東海市荒尾町西廻間2番地の1

Tel : 052-689-1600 Fax : 052-602-0390