

題 名：活き生き健康倶楽部 フロア教室 参加者募集のお知らせ

本 文

保健福祉課介護保険係から、活き生き健康倶楽部 フロア教室 参加者募集のお知らせです。

11月18日から毎週水曜日の午後、総合センター大ホールで 65歳以上の方を対象とした 活き生き健康倶楽部 フロア教室を開催します。

教室では、楽しくて簡単な頭の体操を1時間、椅子に座って行なうストレッチなどの軽い運動を1時間 行ないます。

感染症への不安から、外出を極端に控えることにより、運動不足や物忘れなど心身の衰えにつながっている方がみられます。

「自分は元気だから、大丈夫」ではなく、元気なうちからフロア教室に参加して、健康づくり、仲間づくりをおこないましょう。

冬期間の外出先、運動場所としても、積極的にご活用ください。

利用料は2800円で、来年3月まで全部で16回の教室となります。

申し込み締め切りは、10月30日（金）です。

保健福祉課介護保険係 電話 6-5111 内線144 まで、お早めにお申し込みください。

以上、活き生き健康倶楽部 フロア教室 参加者募集のお知らせでした。