

令和6年度

いきいき元気あっぷ教室

みんなでからだを動かそう!

エクササイズ実践コース



昨年度大好評につき、今年も開催します!

ずっと元気であるための秘訣を知りたい方、ちょっくら参加してみませんか?

参加対象

65歳以上の市民

定員

各会場20名(要予約)

講師

理学療法士等

持ち物

筆記用具・飲み物・動きやすい服装・室内用運動靴

(保健センターのみ土足可)



- 1コース全3回の教室です。3回全て参加できる方のみお申込みください。
- 1人でも多くの方に参加していただくため、1人1コースまでとさせていただきます。

会場	日時			申込 開始日
	9:30から11:00			
	1日目	2日目	3日目	
大井川庁舎 健診コーナー	5/28(火)	6/18(火)	7/9(火)	5/7(火)
和田地域交流センター 中ホール	8/9(金)	8/23(金)	9/13(金)	7/4(木)
大村地域交流センター 大集会室	10/16(水)	11/6(水)	11/27(水)	9/4(水)
保健センター 集検ホール	R7 1/20(月)	R7 2/10(月)	R7 3/3(月)	12/4(水)
テーマ	体の状態を知る	フレイル予防と運動	認知症予防と運動	

お問い合わせ・申込先

焼津市健康づくり課(保健センター)

焼津市本町5-6-1 アトレ庁舎1階

TEL 054-627-4111 FAX 054-627-9960

平日 8:30~17:15

