

# この春はじめる 運動習慣



## 参加者募集中

人気講師陣が教える、きっと体が軽くなるハウツー

【対象者】 市内在住の65歳以上の方

- ☐ 健康のために何かはじめようと思っている
- ☐ 体の凝りや張りをほぐしたい
- ☐ 体力をつけたい

【内容】 軽運動、ストレッチなど

【会場】 お近くの公民館など

日下部公民館・後屋敷公民館・北公会堂  
水口ふれあいプラザ・岩手公民館・加納岩公民館  
山梨公民館・日川公民館・牧丘支所・三富支所

【日程】 会場によって月1～5回

申込み・問い合わせ  
高齢者・介護支援課 介護予防・支援担当  
市役所東館2階 / ☎②1111(内線1233)

WEB申込



日程表

