

《一般介護予防事業》

今年度最後！男の運動教室【予約不要・男性限定】

- 日時：令和 2年11月 6日(金)
- 時間：10:00～11:15
- 場所：朝日町保健福祉センター 1階 多目的ホール
- 費用：無料
- 送迎：送迎希望の方は前日までにお電話ください
- 持物：タオル、水分、マスク
- 定員：20名程度(予約不要)
- 内容：筋力トレーニング、柔軟性を高める運動の説明や実践



◆男性限定の教室です！簡単な運動を通じて、健康な心身の維持・向上と居場所づくり、仲間づくり等の社会参加を支援します。60歳以上の男性の皆さん、お気軽にご参加ください。男、集まれ！

前回の「男の運動教室」の様子です。皆さん、真剣！

今回は今年度最後の教室となります。

男性の皆さん、感染症対策を行い、是非ともお越しください。男、集まれ！！



感染拡大防止にご協力ください！

