【一般介護予防事業・健康増進教室】

～男性の社会参加と健康づくりを支援する事業～

男の運動教室

令和４年11～12月

１１月１８日（金）10:00～11:15
１１月２５日（金）13:45～15:00

１２月　２日（金）10:00～11:15
１２月１６日（金）13:45～15:00

会場　朝日町保健福祉センター

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。

男性の皆さん、お気軽にご参加ください。

男、集まれ！

●対　象 ： 町内在住60歳以上の男性

●参加費 ： 無料

●持ち物 ： タオル、水分、マスク

●送　迎 ： 送迎希望の方は開催日前日までに
「377-5500」へお電話ください

川村かおり 先生

◆注意事項◆
教室開始前の血圧測定結果、１６０／１００を超える場合は、安全・健康面を考慮し、参加を控えて頂きます。ご了承ください。

◆来館時のお願い◆
保健福祉センターへご来館の際は、手指のアルコール消毒とマスクの着用をお願いします。水分タオルもご持参ください。

担当 ： 朝日町地域包括支援センター
電話 ： 059-377-5500