

【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12～令和5年1月

12月 2日（金）10:00～11:15

12月 16日（金）13:45～15:00

1月 6日（金）10:00～11:15

1月 20日（金）10:00～11:15

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