

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

次回「男の運動教室」

1月 7日(金)10時00分～
他、1月は全3回あります！

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！



- ① 12月 3日(金)10:00～
- ② 12月17日(金)10:00～
- ③ 12月24日(金)10:00～

会場 : 朝日町保健福祉センター

対象 : 町内在住 60歳以上の男性の方

定員 : 20名程度(申込不要)

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、各開催日前日までに「377-5500」へお電話ください。



お願い
します

① 保健福祉センターへご来館の際は、感染症対策の為、手指のアルコール消毒とマスク着用をお願い致します。

② センターでの血圧測定の結果、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。