回　覧

御嵩町地域包括支援センターからのお知らせ

御嵩町防災コミュニティセンター

筋力トレーニング教室　参加者募集！

６台のマシンを使用し、全身の筋力トレーニングをおこないます。体を動かすことに自信がない方でも専用のマシンを使用するため安心して行うことができます。

対象者　御嵩町在住の６５歳以上の方で

１．介護保険の認定を受けていない方
２．トレーニングをおこなうことに身体的支障がない方
（受診中の方は、主治医に許可を得てください。）

期　間

	日にち	曜日		日にち	曜日
１回目	６月２日	月	５回目	６月30日	月
２回目	６月９日	月	６回目	７月７日	月
３回目	６月16日	月	７回目	７月14日	月
４回目	６月23日	月	８回目	７月28日	月

時　間　午後　１：３０～　午後　３：３０

会　場　御嵩町防災コミュニティセンター　**定　員**　１０名

参加費　８回　1,000円
（初回教室参加時、８枚綴の回数券を購入いただきます。）

申し込み方法
５月９日（金）までに地域包括支援センターへお申し込みください。

御嵩町地域包括支援センター（御嵩町役場　北庁舎３階）
電話：６６－８２１０　　ファックス：６６－８０１０　担当：神　田

裏面もご覧ください。