



# 御嵩町地域包括支援センターからのお知らせ



伏見にこここ館

## 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

**日にち**

	日にち	曜日		日にち	曜日
1回目	7月29日	水	5回目	9月2日	水
2回目	8月5日	水	6回目	9月9日	水
3回目	8月19日	水	7回目	9月16日	水
4回目	8月26日	水	8回目	9月30日	水
9回目	10月7日	水	フレイル予防教室		

**時間** 13:30 ~ 15:30

**会場** 伏見にこここ館 **定員** 10名

**参加費** 8回 1,000円（9回目は無料の講座になります。）  
（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**

6月19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。

※送迎が必要な方は、お申込みの際、お申し出ください。

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：後藤