

はつらつ健康教室

「はつらつ健康教室」は、介護予防に関する講義とトレーニングマシンを使用した筋力トレーニングを行う教室です。元気な状態と手助けや介護が必要な状態の間の状態であるフレイルについて学ぶことができます。

教室を通して、元気な体作りをしましょう。皆様の御参加お待ちしております。

参加費
200円/各コース

募集対象 市内在住65歳以上の方

募集人数 各コース10名

実施場所 富里市南部地域包括支援センター
(富里市立沢新田192-3)



コース	日程	時間
1	6月9日、16日、23日、30日	9時30分～ 11時30分
2	8月4日、18日、25日、9月1日	

※お1人様1コースまでの御参加とさせていただきます。

※お申し込みは参加希望コース初日の2週間前までをお願いいたします。



〈問い合わせ・申込み〉

富里市高齢者福祉課 包括支援班

TEL 0476-93-4981 (直通)