

はつらつ健康教室

「はつらつ健康教室」では、介護予防に関する講義と機械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出来ます。教室をとおり、元気な体作りをしてみませんか。皆様のご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 リハビリケアタウン日吉台
(富里市日吉台5-43-2)
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	場所
1	6月6日、13日、20日、27日	14時～16時	リハビリケア タウン日吉台
2	7月4日、11日、18日、25日		
3	6月7日、14日、21日、28日	9時30分～ 11時30分	富里市南部地域 包括支援センター
4	7月5日、12日、19日、26日		

※お1人様1コースまでのご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週間前までにお願いします。



〈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)