

いきいき健康 ステップアップ講座



(はつらつ健康サポーター養成講座事業)

「いきいき健康ステップアップ講座」は、介護予防や認知症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講座です。

募集対象 市内在住 65 歳以上の方
参加コースのすべての日程にご参加いただける方

募集人数 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)

参加費 1,000 円 (1 コース)

日 程

	開催日 (金曜日)				回数
10月	4日	11日	18日	25日	10回
11月	1日	8日	15日	22日	
	29日				
12月	6日				

時 間 : 9時30分～11時30分

申込期限 令和6年9月20日(金)まで

※1 コース全 10 回の講座となります。

※感染症の流行状況によっては事業を中止する場合があります。
ご了承ください。

〈問い合わせ・申込み〉

富里市高齢者福祉課 TEL 0476-93-4981 (直通)