

なりげんき塾羽黒in手向

鶴岡市社会福祉協議会では、地域の皆さんの健康づくりのお手伝いとして、各地域で「なりげんき塾」を開催しています。昨年に引き続き今年も手向地区の住民の方々を対象に手向地区地域活動センターで開催致します。これからの生活を元気に自分らしく楽しむため、身体機能の維持や向上に必要な体操を学び効果的な健康づくりをスタートしませんか。

期日

4月19日、26日、5月10日、17日、24日、31日、6月7日
6月14日、21日、28日

毎週木曜日全10回

時間

10時～11時15分

対象

概ね65歳以上で医師からの運動制限がない方



会場

手向地区地域活動センター

内容

いつまでも「自分らしく過ごす」ために大事な身体づくり
～ 体を支える筋肉を整えて快適に過ごそう ～



●持ち物 タオル・シューズ・飲み物・動きやすい服装

●参加費 500円(全10回分) 初回にご持参ください

●申込み 4月6日(金)まで電話でお申し込み頂くか、活動センター迄申込書を直接ご持参ください

申込みTEL:

62-2128

主催：鶴岡市社会福祉協議会

きりとり

なりげんき塾羽黒in手向申込書(申込み先:活動センター 締切4月6日まで) 申込日 月 日

ふりがな 氏名:	生年月日:大正・昭和 年 月 日
住所: TEL:	病歴・治療中の病気・痛みを感じる所