

筋運アッパ講習会

「転倒防止！たのしく筋力アッパ♪」



【開催日時】 毎月第4火曜日 13時30分～15時まで

①	令和7年	4月22日(火)	⑦	令和7年	10月28日(火)
②	令和7年	5月27日(火)	⑧	令和7年	11月25日(火)
③	令和7年	6月24日(火)	⑨	令和7年	12月23日(火)
④	令和7年	7月22日(火)	⑩	令和8年	1月27日(火)
⑤	令和7年	8月26日(火)	⑪	令和8年	2月3日(火)
⑥	令和7年	9月30日(火)	⑫	令和8年	3月24日(火)

※9月は第5週目

※2月は第1週目

【開催場所】 北島町庁舎 7階 大ホール

【内 容】 ストレッチ・体幹運動・脳トレを交えた体操など

【講 師】 健康運動指導士 幸田 貴美子 氏

【対象者】 北島町在住の65歳以上の方

【定 員】 45名(先着順)

【準備物】 動きやすい服装・飲み物(水分補給用)
マット(大きめのバスタオルでも可能)

【申 込】 3月17日(月)～ 下記へお申し込みください



〒771-0207 北島町新喜来字南古田88-1 社会福祉法人 北島町社会福祉協議会

TEL 088-698-8910 FAX 088-698-8921