

回 覧

令和2年11月20日

町民のみなさまへ

出雲崎町社会福祉協議会からのお知らせです。

健康体操教室のご案内

これからますます寒くなるこの季節に、気持ちよく体を動かし、風邪に負けない体づくりで、健康的に過ごしませんか。

体をほぐすストレッチや、バランスボールを取り入れた健康体操教室のご案内です。
多くのみなさまの、ご参加をお待ちしております。

記

【開催日時】

午後1時30分～午後3時まで

	開 催 日
12月	3日(木)・8日(火)・15日(火)・24日(木)
1月	7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)
2月	2日(火)・12日(金)

【講 師】 坂井 葉月 様 (出雲崎町)

【会 場】 町保健福祉総合センターふれあいの里 ふれあいホール

【定 員】 20名

【参加費】 1,000円(初回のみ)

【持ち物】 飲み物・動きやすい服装

【申込み】 11/30(月)までに町社会福祉協議会へお申込みください。

※ 教室終了後に、お風呂に入っていきませんか。無料で入浴できます。

申込先：町社会福祉協議会(担当 南波・早川) ☎41-7133・Fax41-7134

※ 裏面あり