

常総市内お住まいの65歳以上のみなさまへ

いきいきパワーアップ教室が 再開しました！！

令和6年4月からきぬふれあいセンターがリニューアルオープンしました。
トイレも綺麗になり、空調が効く快適な室内環境で運動ができます。無理なく身体を動かして、元気に過ごせる身体づくりをしましょう。

講師は運動指導士を中心に、理学療法士、薬剤師などが担当します。

参加費無料 予約不要です。



ストレッチ



楽しいレクリエーションもあります



ボールを使った脳トレ体操



薬剤師からお薬の話も聴けます

【開催日時は裏面をご覧ください】

日時

開始時間 10時～(おおむね90分)

8月19日(月)

R7年1月20日(月)

9月2日(月)

2月3日(月)

10月7日(月)

★2月17日(月) 薬剤師

10月21日(月)

3月3日(月)

11月18日(月)

★12月2日(月) 理学療法士

12月16日(月)



★マーク以外の日には運動指導士による指導になります。
教室は1回完結型です。ご都合の良い日にご参加ください。
初めての方も大歓迎です！！

持ち物

水分・タオル・動きやすい靴



会場

きぬふれあいセンター(常総市豊岡町乙 1522-1)



【問い合わせ】 常総市 福祉部 高齢福祉課 地域包括支援センター 在宅福祉係
電話(直通) 0297-23-2930