

常総市内お住まいの65歳以上のみなさまへ

# 坂手公民館開催 いきいき教室 参加者募集

いきいき教室では、簡単な運動や健康に関する講話など、毎回様々な内容で実施しています。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。参加費無料 予約不要です。



**日程** 開始時間 10時～(おおむね90分)

- R7年 1月28日(火) 健康運動指導士による有酸素運動のすすめ①
- 2月25日(火) 理学療法士による転倒予防のお話
- 3月11日(火) 健康運動指導士による有酸素運動のすすめ②

(注)内容は予告なく変更になる場合がございます。ご了承ください。



**持ち物** 水分・タオル・室内用運動靴



初めての方も大歓迎です!! お気軽にご参加ください。

**会場** 坂手公民館 (常総市坂手町6219-1)

※いきいき教室は坂手公民館以外でも開催しています。  
別会場は日時等が異なりますので、詳細は市ホームページでご確認ください。

【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 0297-23-2111 (内線 4253)