

元気アツフ。 ステップ運動体験会

参加者募集!!

市内に居住する 65 歳以上の方

高齢者の健康づくりのための運動を
体験してみませんか。内容は、筋トレ、
ストレッチ、有酸素運動など



みとちゃん

※医師から運動を控えるようにと言われている場合 は参加出来ません

体験会日程 いずれも定員は 15 名（新規の方優先）※先着順 時間は 13:30~15:00

会場	曜日	全4回
笠原市民センター	火曜	6/9 6/23 7/14 7/28
いきいき交流センター ふれしあ	金曜	6/12 6/26 7/10 7/24

申込み・問合せ 高齢福祉課地域支援センター

電話 029-297-5903

申込期間 令和8年5月11日（月）から5月27日（水）まで