

元気アッぷ。 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
いきいき交流センター あじさい	火曜	9/8 9/29 10/13 10/27
赤塚市民センター	金曜	9/11 9/25 10/9 10/23

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 8月12日（水）から8月26日（水）まで