

R7年度

沙留 元気会 日程

～ 楽しく体操し、元気に過ごしましょう ～



月	日(曜日)
12月	16日(火) ★講師指導日★
1月	13日(火)
2月	10日(火)
3月	11日(水)

★時 間 ～ 13:30～15:00

★会 場 ～ 沙留公民館 講堂

★内 容 ～ DVD 動画体操(柔軟・筋トレ体操、ボール体操、有酸素運動)、室内ウォーキング等

★持ち物 ～ 飲み物・タオル



★沙留公民館での元気会開催は冬期間のみです。 春～秋季はぜひ興部元気会にご参加ください。

なお、興部元気会の開催日時等に関しましては、同封の興部元気会の日程表をご参照ください。

★12月は講師指導日として沙留地区の町民を対象に「沙留公民館」にて講師による運動実践を予定しています。ぜひご参加ください！！

興部町福祉保健総合センター『きらり』

健康推進係 TEL 82—4170