



はつらつ

健康体操体験会



はつらつとは介護予防の教室です。
地域の方々にもっと知って頂くため、
誰でも参加できる、健康体操の
体験会を実施します！気軽にご参加
ください。

日時

平成30年2月21日（水）
13時30分～15時

場所

守山スポーツセンター会議室
（守山区竜泉寺2丁目112番地）

講師

山本 純子氏

内容

脳トレを取り入れた健康体操を
講師の先生から教わります。
自分のペースで楽しく運動し
元気に長生きを目指しましょう。

対象

市内在住の65歳以上

持ち物

飲物、タオル、あれば運動靴



申込不要！

参加費無料！

守山区社会福祉協議会

お問い合わせ先：TEL:758-2011（9時～17時）
FAX:758-2015

住所：守山区小幡南一丁目24番10号

はつらつとは？

65歳以上の方を対象に、健康体操
やレクリエーションを楽しみながら“介
護予防”をし、地域でイキイキ過ごせ
るよう仲間づくりをしています！