

# いきいき運動コース

令和5年度

対象  
65歳以上



年に4回、高齢介護課職員によるミニ講座も開催します。

- ◎ 参加費 無料・申込み 不要！ 直接会場までお越しください
- ◎ 持ち物 室内靴・水分・タオル敷物(マット・バスタオル可)を持参してください

体調に不安があるときは、お休みしましょう。

さわやか体操やストレッチ、軽い筋力トレーニングなど、転ばないための身体作りを目指します。

	東公民館 多目的ホール	南が丘公民館 多目的ホール	南公民館 多目的ホール	鶴巻公民館 多目的ホール
曜日	火・土曜日	水・土曜日	金曜日	水曜日
時間	火13:30~15:00 土10:00~11:30	水13:30~15:00 土10:00~11:30	10:00~11:30	13:30~15:00
5月	9	17	19	24
6月	3	17	16	28
7月	11	19	21	26
8月	5	19	18	23
9月	12	20	15	27
10月	7	21	20	25
11月	14	15	17	22
12月	9	16	15	20
1月	9	17	19	24
2月	10	17	16	28
3月	12	13	15	27

秦野市役所 高齢介護課 高齢者支援担当 ☎82-7394

