

介護予防運動教室

～いつまでもいきいきとした生活を～

ヴィターレ
Vitale

ストレッチや筋力マシントレーニングを行いながら、自宅でも簡単にできる運動を身につけて運動機能の向上を目指していきましょう!!



対象：市内在住の65歳以上の方

運動に支障がなく、会場まで通うことができる方

日 付：令和4年 1月19日～2月16日

毎週水曜日 全5回

時 間：9時～10時15分(8時45分から受付)

定員数：10名(先着)

場 所：老人福祉センター ヴィターレ

費 用：無料

持ち物：飲み物、タオル、上履き(運動靴)



※ 当日風邪症状のある方は参加できません。検温、体調チェック、手指消毒、不織布マスク着用にご協力をお願いします。

※ 行政の感染対策に従い、開催日など変更が生じることがありますのでご承知おきください。

申し込み・問い合わせ

令和4年1月12日(水)までに直接お電話にてお申し込みください。

老人福祉センター ヴィターレ

三島市佐野1150-1

TEL 055-987-0310

担当 福田・鈴木

