





心も身体も、いつになっても若々しく…

# 若返り教室

今年度は、実施時間が90分、実施回数が12回になりました！

回数	日程	曜日	場所と時間	先生	内容
1	5月 7日	火	かぜる西 10:00～11:30	美浪先生	楽しく体を動かします。 
2	5月21日	火			
3	6月 4日	火			
4	6月18日	火			
5	7月 2日	火			
6	7月16日	火			
7	7月30日	火			
8	8月19日	月			
9	9月 2日	月		渡邊先生	3B 体操 音楽や道具を使いながら運動します。 
10	9月30日	月			
11	10月 7日	月		小柴先生	
12	10月21日	月			

申込み : 4月23日(火)までに、下記へ直接お申し込みください。

参加料 : 1人 300円 負担していただきます。(保険料と雑費)

必要なもの : 飲み物、タオル、運動しやすい服装、靴でお越しください。

遠軽町地域包括支援センター ☎42-9988

遠軽町社会福祉協議会 ☎42-0317