



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回です♪

回数	日程	曜日	場所と時間	先生	内容	
1	5月13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	6月10日					
3	6月24日					
4	7月 1日					
5	7月15日					
6	7月29日					
7	8月25日	月		かぜる西 10:00～11:30	渡邊 先生	3B 体操 音楽や道具を使いながら 運動します。 
8	9月 8日					
9	9月29日					
10	10月 6日					
11	10月20日					
12	11月10日					

申込み : 4月25日(金)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