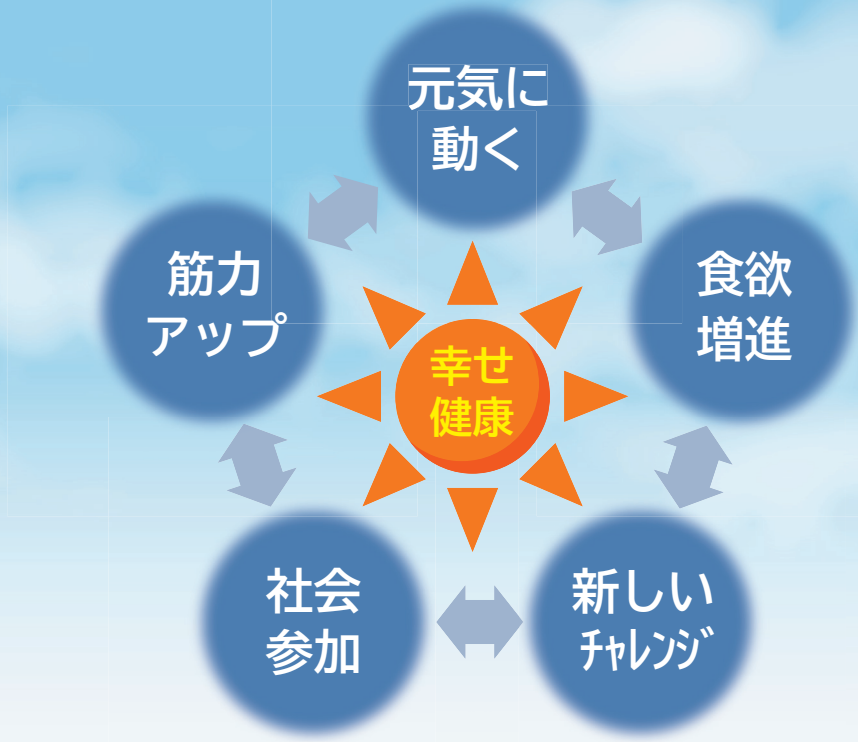


# 幸せ健康教室

幸田で生きいき



- ✿ **対象:** 町内にお住まいのおおむね65歳以上の方。
- ✿ **何をやるの?:** ストレッチや運動を通して、健康寿命を延ばすように自らの健康づくりを目指しましょう。

**定員:** 約16名

超過の場合は、初体験者を優先します。

**申込み締切:** ①4/8, ②7/31,  
③11/29

**会場:** 坂崎公民館

**時間:** 10時~11時30分

- \* 各コース共通で全13回開催です。
- \* 運動しやすい服装でお越しください。
- \* 発熱や咳などの症状がある場合は、参加をご遠慮ください。
- \* 医師から運動を禁止されている場合は参加できません。

幸田町北部地域包括支援センター  
(担当 西山)  
TEL 0564-62-5516

キ-リ-ト-リ-セ-ン

幸せ健康教室  
申込書

申込み締切り  
①4/8  
②7/31  
③11/29

ふりがな お名前		連絡先	自宅 携帯
住所	幸田町大字		
第1希望	①クール ②クール ③クール	第2希望	①クール ②クール ③クール

# 幸せ健康教室 各クールの日程一覧

回数	①クール	②クール	③クール
1	4/10	8/7	12/5*
2	4/17	8/21	12/11
3	4/24	8/28	12/18
4	5/8	9/11	12/25
5	5/15	9/18	1/15
6	5/22	9/25	1/22
7	5/29	10/9	1/29
8	6/12	10/16	2/12
9	6/19	10/23	2/19
10	6/26	10/30	2/26
11	7/10	11/13	3/6*
12	7/17	11/20	3/12
13	7/24	11/27	3/19

\*12/5, 3/6は、木曜の 14時～15時30分実施

**定員**：約16名 超過の場合は、初体験者を優先します。

**会場**：坂崎公民館 2階

**時間**：10時～11時30分 運動以外にも20分程度の健康講座を開催

**持ち物**：飲み物、タオル **服装**：動きやすい服装

幸田町北部地域包括支援センター（担当 西山） TEL 0564-62-5516

