

最幸のカラダづくりをはじめよう！ 65歳からの健康づくり・介護予防教室

同時申込OK



包括おすすめ教室

参加費無料

さくっと らくらく さくら倶楽部

とびきり すまいる すまいるライフ教室

各教室(12回コース)
初めての方大歓迎

毎週
火曜日

すまいるライフ教室

定員:15名

13:30~15:00

2コース (8/27~11/12)

3コース (12/17~3/18)

会場 地域交流センター

内容 コンディショニング

(筋肉を整えて体幹を強化し、姿勢を改善、
日常動作をスムーズにする体操です)

講師 杉浦 ひろみ
(コンディショニングトレーナー)

毎週
木曜日

さくら倶楽部

定員:10名

13:30~15:00

2コース (12/5~2/27)

会場 町民健康センター

内容 シナプソロジー

(左右で違う動きや2つのことを同時に行い、運動
機能の向上と脳を活性化させるプログラムです)

講師 たくまシーマックス

★1コースごとに1回、町民健康センター
2階クッキングルームで調理実習をします

★申込み・お問い合わせ先★

多度津町地域包括支援センター



33-1138

多度津町西港町127-1 町民健康センター1階