

“ちょっこし”運動しませんか？

～65歳から始める健康づくり～

いつまでも家での生活を続けたい。元気な身体を手に入れたい。
 そういった生活を実現するには元気な身体が必要です。
 大山町では町内3か所の介護保険事業所で、健康づくり・運動習慣づくりを
 目的とした運動教室を行います。

【対象】 町内在住の65歳以上の方

【参加費】 1回200円

【持ち物】 飲み物、タオル等

☞ **はまなすクラブ** (☎0858-58-6161)

場所／介護老人保健施設はまなす(田中1383)

毎週月曜日 16時開始

☞ **いかっじえ日ノ出倶楽部** (☎0859-54-3232)

場所／介護老人保健施設サンライズ名和(富長750-3)

毎週金曜日 14時開始

☞ **ワイワイ体操** (☎0859-39-5555)

場所／大山やすらぎの里(唐王208)

毎週月曜日 10時40分開始

※上履きが必要です

☆申し込みは不要です。直接会場へお越しください。

お問い合わせは 大山町長寿支援課(保健福祉センターなわ内) ☎0859-54-5207 まで