

# ”ちょっこし”運動をはじめませんか？

対 象	町内在住の 65 歳以上の方
申し込み	不要(当日参加 OK)
参加費	1回200円



専門の方に指導を受け、楽しく動いて、元気な体を維持する運動を習慣にしましょう。

教室名・場所・(住所)	電話番号	曜日・時間・必要なもの
☆はまなすクラブ 介護老人保健施設はまなす (田中 1383)	(0858)58-6161	毎週月曜日 16時～17時
☆いかっじえ日/出俱樂部 介護老人保健施設サンライズ名和 (富長 750-3)	(0859)54-3232	毎週金曜日 14時～15時
☆ワイワイ体操 大山やすらぎの里 (唐王 208)	(0859)39-5555	毎週月曜日 午前 10 時 40 分～11 時 40 分 ※上靴が必要です
☆きゃら実ちゃん体操教室 保健福祉センターだいせん (末長 503)	(0859)39-5040	毎週水曜日 15時～16時 ※上靴が必要です

その他 ・運動のできる服装でお越しください。

・タオルと飲み物をご持参ください。



問い合わせ先 大山町長寿支援課 0859-54-5207