

# お知らせ



## おたつしや運動教室 参加者募集!

年齢を重ねると誰でも筋力やバランス感覚が低下してきます。いつまでも健やかな毎日を送れるよう、足腰の筋力、バランス力、歩行能力を向上させましょう!

日程	会場	申込締切り
① 11月4日 12月16日 まで	成東保健福祉センター (成東庁舎隣)	10月2日(金)
② 2月17日 3月31日 まで	松尾1丁保健福祉センター (松尾駅東側 徒歩5分)	12月25日(金)

時間 午後2時～午後3時  
対象

(1) 教室開催日までに65歳に達していない人  
(2) 主治医から運動制限を受けていない人  
(3) 今までに、本教室に参加したことのない人

定員 15人(先着順・申し込み

者には、健康状態を確認するための質問票を郵送します。返信後、記入内容を確認し受講者を決定します)

内容 ストレッチや筋力トレーニング、歩き方、バランストレーニングなど

参加費 無料

申・問 健康支援課成人保健係

☎ 0479(80)8338

## 第3回出場者募集

松尾ふれあい館  
スタート&ゴール

2009年10月4日(日)

※詳しくは23ページをご覧ください。