



秋開催

〇足の改善を目指してスムーズに歩けるようになりたい
腰痛の改善を目指して足腰を鍛えたい

からだ整う健康教室

とき		ところ
①10月1日 ②10月15日 ③10月29日 ④11月5日 ⑤11月19日 ⑥12月3日 ※全6回の参加を基本とした教室です	9時30分～11時 (受付9時～)	保健センター 1階

対象者

那珂川市在住の65歳以上の人
主治医より運動制限を受けていない人

持ち物

飲み物・タオル
※動きやすい服装でお越しください

参加費

1回200円
※毎回の教室でお支払いください

定員

20名

申込

9月2日(水)から
※保健センター窓口もしくは電話で申し込みください



運動が苦手な人でも大丈夫！

のこのこどう
坂井 典子 先生