

65 歳以上の皆様へ

由利本荘市一般介護予防事業

ミズノ体操教室

in 南内越コミュニティ体育館

お待たせ
しました！

申込期間 10月1日(火)～10月25日(金)



参加者募集

ミズノ体操教室は、健康で生き生きと暮らすために、筋力や体力の向上を目指す運動プログラムです。
運動を始めてみたい方、体力をつけたい方、足腰に痛みがある方も気軽にご参加ください。

日にち：①令和6年11月1日(金) ②令和6年11月8日(金)
③令和6年11月15日(金) ④令和6年11月22日(金)

時間：10:00～11:30

場所：南内越コミュニティ体育館

講師：ミズノスポーツサービス株式会社

健康運動指導士

定員：20名(先着順) 無料

☆基本的には4回コースとしてご参加いただきます。

☆持ち物・服装：動きやすい服 内履き 飲み物 タオル

☆市のフレイル予防教室・コグニサイズ教室・ほかの地域で開催するミズノ体操教室へ参加された方は、申し込みをご遠慮ください。

ご参加お待ち
しております！



《お申込・お問い合わせ》

東部地域包括支援センター TEL：74-7670