

からだを動かして こころも元気に！

令和8年度 ミズノ

参加費
無料

体操教室 【大内】

講師

介護予防運動指導員
(ミズノスポーツ)

こんな
方々に
おすすめ！

肩・腰・膝
が痛い

効果的な運動
方法を知りたい

運動習慣を
つくりたい

開催日時

- ▶ 8/26 (水)・9/2 (水)・9/9 (水)・9/30 (水) (全4回)
- ▶ 10:00 ~ 11:30

対象者

- ▶ 65歳以上の市民

※ 今年度、由利本荘市が開催している「フレイル予防教室」「コグニサイズ教室」「他地域開催のミズノ体操教室」に参加したことがない方を優先して受付けしますのでご了承ください。

開催場所

- ▶ 由利本荘市総合体育館 (2階 会議室)

〒018-0711
由利本荘市岩谷町西越62

先着
20名

由利本荘市北部地域包括支援センター
0184-74-6888

✉ hokubuhokatsu@amasagi.or.jp

【申込締切】
令和8年
8/19(水)