

健康講座

コロナ禍で外出する機会が減り、運動不足という方も多いのでは？
本格的な冬を迎える前に、自宅でも行える簡単なストレッチや
筋力トレーニングを一緒に行いませんか。

と き：令和3年11月30日（火）

じかん：午前10時30分～11時30分

（開場：10時00分）

ところ：タウンホール（陸別役場2階）

講師：足寄町在住 レクインストラクター 小林 永枝 氏

参加対象者：概ね70歳以上の町民

参加費：300円（当日受付でお支払いください。）

※終了後にお弁当を配布します

持ち物：タオル1本、動きやすい服装、くつでおこしてください

申込〆切：11月24日（水）



申込先：社会福祉協議会 電話 27-2760

※老人クラブ加入者は、各単位クラブへお申込みください