

令和4年度 **生き生き元気**

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4年 11 月 30 日（水）

じかん：14 時 00 分～15 時 30 分

（開場：13 時 30 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

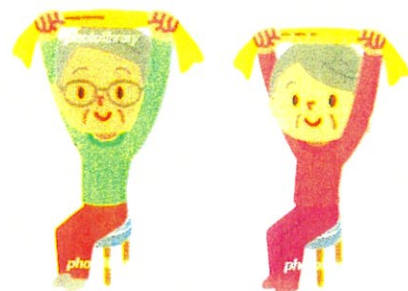
参加対象者：概ね 70 歳以上の町民

参加費：**300円**（当日受付でお支払いください。）

※終了後にお楽しみ抽選会を行い、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（木）



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