

令和5年度 **生き生き元気**

健康講座

感染症の流行も少し落ち着き、外出の機会も増えてきましたね。
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5年11月28日（火）

じかん：9時30分～11時40分

（開場：9時10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：**400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22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

主催：陸別町社会福祉協議会 共催：陸別町老人クラブ連合会
この事業は赤い羽根共同募金委員会の助成を受けて実施しております。