

令和7年度 生き生き元気 健康講座

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7年 12月9日（火）

じかん：9時30分～11時30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：500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

※動きやすい服装、くつでおこしてください

申込〆切：12月1日（月）



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。