令和8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8年12月11日（金）

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：足寄町国民健康保険病院　理学療法士　濱本（はまもと）　浩稔（ひろとし）　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、くつでおこしください



申込〆切：12月3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

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。