



元気アッパ教室 参加者募集

参加費
無料

教室内容・対象者・定員

【内 容】 運動を中心に、栄養や口のはたらき、認知症予防など様々なことを学べる教室です。

【対象者】 65歳以上の町民で、医師等により運動等の制限をされていない方
※「楽しいエクササイズ」や「ナイトエクササイズ」、介護保険サービスでリハビリテーションやデイサービスを利用している方は参加することができません。

【各回定員】 50名 ※各回とも定員になり次第受付を終了します。



開催時間・開催場所

【開催時間】 10:00 ~ 12:00

【開催場所】 文化福社会館まいん (大子722番地1)

開催日程

❀ 全日程とも火曜日 ❀

6月：17日	11月：11日・25日
7月：1日・15日・29日	12月：9日・23日
8月：5日・26日	1月：13日・20日・27日
9月：2日・16日・30日	2月：3日・17日・24日
10月：14日・28日	3月：3日・10日・17日

大子町地域包括支援センター

お申し込み

☎ 72-1175

大子町ヘルスケアポイント事業の対象です。

