

令和6年度

介護予防運動
島原地域広域
市町村圏組合委託事業

参加
無料

ずっ〜と元気!

貯筋教室

健康運動、認知症予防、レクリエーションが中心です

65歳以上対象

※要介護1〜5の認定をお持ちの方、
医師から運動することを止められている方を除く

持ち物：運動ができる服装・飲み物・筆記用具・汗拭きタオル

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	加津佐 青年・婦人会館 10:15	南有馬原城 オアシスセンター 10:15		深江公民館 10:15	西有家カムス 10:15
午後		口之津公民館 13:15	布津公民館 13:15	北有馬ピロティ 13:15	有家 コレジヨホール 13:15

～まずは、運動するきっかけに会場へ足を運んでみませんか？いつでも見学できます～
初めて参加される場合は事前にご連絡ください。

一般社団法人Believe 受付時間：月～金 10:00～19:00

〒855-0042 長崎県島原市片町569番地1 TEL:0957-61-1700

