

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

| | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|----|---------------|---------------------------|---------------------------|----------------|
| 午前 | 安中公民館 9:45 | 三会公民館 9:45 | | 森岳公民館 9:45 |
| 午後 | | 霊丘公民館 ①13:30 ②14:45 | 白山公民館 ①13:30 ②14:45 | 杉谷公民館 13:45 |

～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

