

回  
覧

# お達者教室

地域のみなさんと楽しみながら無理のない運動を紹介させていただきます。心身共にいつまでも明るくお元気に過ごせるよう、是非ご参加ください。

## 教室案内

対象 : 75歳以上の方

: 介護保険の認定者及び介護予防・日常生活支援総合事業の対象者を除く



: **会場周辺地区**にお住まいの方

(宍倉 1000 番地以上、稲吉、稲吉南、稲吉東、新治 1810~1832、  
下稲吉 2273~2394・2605~2607・3931~4005)

日程 : 11月29日~平成30年1月31日 毎週水曜日

時間 : 10:00~11:30

場所 : かすみがうら市宍倉 5696-3 ピソ天神 安心村

持ち物 : タオル、飲み物、動きやすい服装と運動靴

申込先 : かすみがうら市地域包括支援センター 0299-59-2111

定員 : **20名**

**参加費 : 無料**

申し込み期限 **10月20日(金)**

**送迎あります**

