

守山市北部地区地域包括支援センター

ワンステップチャレンジ教室

ホップ ステップ 筋力アップ

感染症対策にご協力ください。  
体調の悪い方は、参加をお控えください。

開催日	開催時間	開催場所
6月 5日 (木)	13:30~15:00	北公民館 2階大ホール
6月 12日 (木)		
6月 19日 (木)		
6月 26日 (木)		

内 容:全身を鍛えて、筋力アップ↑しましょう!!

上肢・下肢の筋力を鍛えましょう

聴こえのフレイル予防に努めましょう

脳や身体に必要な栄養を取り入れましょう



対象者:守山市内在住の65歳以上の方

持ち物:飲み物、タオル、筆記用具

※動きやすい服装でお越しください

参加費:無料

定 員:30名 受付期間5月1日(木)から

~定員にない次第締め切ります~

申込方法:電話、QRコードまたは窓口でお申込みください

守山市北部地区地域包括支援センター

守山市洲本町 1353-2(北公民館内) 電話(077)516-4160

