

令和4年度 四季の会

みなさんで集まって、運動をしませんか？

川本先生を講師に、ストレッチや運動を行います。
ほかにも、健康講話を行ったり、体力測定などを行います。
ぜひ、気軽にご参加ください。



場 所	ゆきつばき荘（加茂市幸町2丁目3番5号）	費 用	無料
時 間	9時30分～11時30分		

1回目	4月	12日	火曜日
2回目	5月	11日	水曜日
3回目	6月	14日	火曜日
4回目	7月	21日	木曜日
5回目	9月	14日	水曜日
6回目	10月	18日	火曜日
7回目	11月	9日	水曜日
8回目	12月	13日	火曜日
9回目	令和5年	3月 8日	水曜日

※ 感染症流行の状況により、開催中止や人数制限を設ける場合がございます。

講 師	川本先生（運動指導士）
持 ち 物	飲み物・タオル・マスク・運動靴・靴を入れる袋

ご希望の方は、電話で申し込んで下さい
加茂市介護・看護支援センター 0256-41-4032

