

シャキット体操

9月のお知らせ



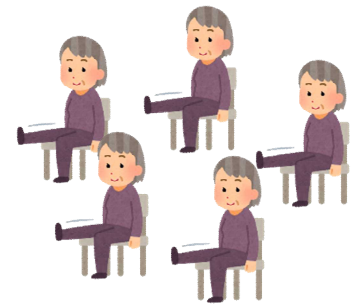
シャキット体操は、毎月スポーツセンターを会場として実施している体操教室です。この度、参加者の親睦を深めることを目的として、湊谷ホテルで実施することになりました。いすに座ったまま行うことができる体操と、保健師の健康講話を行った後、昼食会をします。希望者は入浴をすることも可能です。今まで参加したことがない方や、湊谷ホテルを利用したいという方、体操に興味がある方などどなたでもお申込みできますので、この機会にぜひご参加ください。

日時：9月25日（水）

9時20分スポーツセンター集合

会場：湊谷ホテル

（スポーツセンター集合後、バスで移動します。直接会場に来ていただいてもかまいません。）



対象者：主に65歳以上の町民の方



内容：9時45分～10時45分	体操
11時00分～11時45分	健康講話
12時00分～13時30分	昼食・入浴
13時30分～	送迎

参加費：1,000円（昼食代）

（入浴をされる方は別途240円の入浴料がかかります。）

申込み：参加を希望される方は8月30日（金）まで



下記にご連絡ください。



問い合わせ先

滝上町役場保健福祉課健康推進係 保健師

電話 29-2111（内線 234）