

回覧

ウッディタウン・カルチャータウンにお住まいの方へ
いきいき

百歳体操体験会

&シニアのための ウォーキング講座

参加費
無料



令和6年9月18日(水)

13:30 ▶ 15:30

会場 ウッディタウン市民センター大集会室

スイッチオンサービス 理学療法士

講師

山崎 雅也 氏

筋力の衰えが起こるシニア期には、筋肉運動と有酸素運動を併せて行うことが健康増進に効果的です。いきいき百歳体操（筋肉運動）と有酸素運動であるウォーキングの正しいフォームを知り、日常生活に取り入れてみませんか？

運動しやすい服装で飲み物を持ってお越しください。

※当日、10時の時点で気象に関する警報（大雨・洪水・暴風）が発令された場合は、中止とさせていただきます。

- ✓ [対象者] ウッディタウン・カルチャータウン地区にお住まいの方
- ✓ [定員] 50名
9/12(木)～9/24(火)
ウッディタウン市民センター2階ギャラリー
- ✓ [申込方法] 9月11日(水)締切 フレイル予防のパネル展開催します！
来所・電話・メール・申込フォームのいずれかで下記へ



お申込み・お問合せ

ウッディ地域包括支援センター：近藤・三好 ウッディカルチャー地域福祉支援室：浜田
〒669-1321 三田市けやき台1-4-1 ウッディタウン市民センター内1階

TEL:079-553-1077

Eメール woody-s@sanda-shakyo.or.jp

申込フォーム



※当事業は三田市より受託し三田市社会福祉協議会が実施しています。