

# 運動習慣作りをお手伝いします

社会福祉協議会では、運動の場を提供しています。  
みんなで取り組むことで継続しやすく、楽しく健康を  
維持していくことができますよ。

お気軽にご参加ください。



## ふまねっと

待ってるよ〜



**歩行機能・注意力・記憶力・集中力**の向上が期待できる運動です

◇第1・3水曜・午後1時30分〜1時間程度

\*参加無料 \*送迎あり

\*地域交流センター 山美湖 にて開催中



## トレーニングサロン



スポーツ講師が**脳トレ・筋力トレーニング・柔軟運動**

など効果的な運動を指導します

◇午前10時〜1時間程度

\*1回100円(当日徴収) \*送迎あり \*申し込み不要

◇開催日： 

6/13	6/27	7/11	8/8	8/22
------	------	------	-----	------

 ※9月以降は未定・広報にてお知らせします

\*いずれも火曜日 \*地域交流センター山美湖ホールにて開催中

お問い合わせ

壮警町社会福祉協議会 66-2511

平日 8時45分〜17時30分

申込み・送迎希望もこちらまで