

生涯元気作戦 令和6年3月

元気塾

令和6年3月



火	水	金
		1
5	6	8
12	13	15
19	20	22
26	27	29



対象：おおむね60歳以上の市民

日程：火曜日 13：30～14：30 十四山総合福祉センター

水曜日 13：30～14：30 いこいの里

金曜日 11：00～12：00 弥富市総合福祉センター

内容：「健康運動指導士による運動教室」を中心に行います。

持物：水分補給用のドリンク類 汗拭き用タオル マスク（個人の判断）
運動をしやすい服装でお越しください。

費用：原則無料（教材費実費をいただく場合があります。）

- ・新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします。
- ・当日、自宅で体温や血圧を測定してください。
- ・体調が優れないときは無理をせず休みましょう。
- ・予約・申し込みは不要ですので、開催時に開催場所へ直接お越し下さい。

お問い合わせ

弥富市役所介護高齢課 地域包括ケアグループ 電話65-1111

弥富市地域包括支援センター（海南病院内） 電話65-5521