草加市在宅福祉センターきくの里　主催事業

高年者向け

きくの里フィットネス

偶数月の第１火曜日は特別講座

日付	内容	定員	申込開始
8/4（火）	💪体力測定会＋個別相談 今の体の元気さをチェックして、リハビリの先生と相談しよう！	15名	7/7（火）
10/6（火）	😄フレイル予防のお話と運動 リハビリの先生のお話を聞いて、体を動かそう♪	25名	9/1（火）
12/1（火）	🍙栄養のお話と体操 食べる×体操＝健康づくり！	25名	11/10（火）
2/2（火）	💪体力測定会＋個別相談 今の体の元気さをチェックして、リハビリの先生と相談しよう！	15名	1/5（火）

時　間：13：30 ～ 14：30

参加費：無料

申　込：申込開始日の10：00～　電話もしくは来所にて
（空きがあれば当日参加可）

場　所：きくの里１階　　**対象者：草加市在住の高年者**

持ち物：飲み物、運動しやすい服装でお越し下さい(室内履き不要)

通常のきくの里フィットネスは14：30開始！！

谷塚駅⇔きくの里（近隣の乗降場）送迎実施中

申し込み・問い合わせ先
〒340-0024　草加市谷塚上町704-3
社会福祉法人草加市社会福祉事業団
草加市在宅福祉センターきくの里
048-929-3611

事業団ＨＰ　Facebook　きくの里ＨＰ