



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

