

筋運アツプ講習会

～転ばんように！筋運アツプせえへんでえ～

【開催日時】 毎月第4火曜日

受付：13：00から 13：30から15：00まで

①	令和4年4月26日(火)	⑦	令和4年10月25日(火)
②	令和4年5月24日(火)	⑧	令和4年11月22日(火)
③	令和4年6月28日(火)	⑨	令和4年12月27日(火)
④	令和4年7月26日(火)	⑩	令和5年1月24日(火)
⑤	令和4年8月23日(火)	⑪	令和5年2月7日(火)
⑥	令和4年9月27日(火)	⑫	令和5年3月28日(火)

【開催場所】 北島町役場 7階 大ホール

【内 容】 筋力アツプ体操

【対象者】 北島町在住の65歳以上の方

【準備物】 動きやすい服装、飲み物(水分補給用)、
マット(大きめのバスタオルでも可能)

【講師】 健康運動指導士 幸田 貴美子氏

【定 員】 先着45名