

60歳以上の方が対象です！

健康教室のお知らせ

いづみ人権交流センターでは、隣保館デイサービス事業として、高齢者の健康増進と生きがいを高めるとともに、地域住民の交流を目的に「健康教室（健康相談と健康体操）」を開催します。教室に参加して、心も体も健康になりましょう♪

参加者を募集していますので、ぜひこの機会にお申込みください。健康教室当日の体験も受付けています！

◇日 時

令和8年10月22日(木) 10時00分～11時30分	11月26日(木) 10時00分～11時30分	12月17日(木) 10時00分～11時30分
令和9年1月28日(木) 10時00分～11時30分	2月25日(木) 10時00分～11時30分	3月25日(木) 10時00分～11時30分

◇場 所 いづみ人権交流センター 研修棟

◇対 象 60歳以上の井手町在住者

◇講 師 山根 光子 さん（健康体力づくりの会 理事長）

◇内 容 [健康相談] 血圧測定など

[健康体操] 先生の楽しいお話を聞きながら、誰でも簡単にできる
やさしい運動や音楽に合わせてテンポよく体を動かします♪

◇持ち物 タオル 健康手帳（持っている方のみ） 飲み物

※運動のできる服装でご参加ください。

◇申込み いづみ人権交流センターへ受講申込書を持参または、電話かファックスで
お申込みください。

◇その他 ・教室での事故等については、応急手当は行いますが、その後の責任は一切
負えませんので、ご了承のうえご参加ください。

・お子様連れの受講はご遠慮願います。

・詳しくは、いづみ人権交流センターまでお問い合わせください。

（TEL：82-3380 FAX：82-4112 担当：中坊・古川）

・・・・・・・・・・・・・・・・・・キトリ・・・・・・・・・・・・・・・・

健康教室（健康相談・健康体操） 受講申込書

年 月 日

ふりがな 名 前					住 所				
地区名			電話番号			年 齢			
受講 希望日	10/22 11/26 12/17 1/28 2/25 3/25 全て参加 受講を希望される日すべてに○をつけてください。								

