

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7年10月23日(木) 10時00分～11時30分	11月27日(木) 10時00分～11時30分	12月25日(木) 10時00分～11時30分
	令和8年1月22日(木) 10時00分～11時30分	2月26日(木) 10時00分～11時30分	3月26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：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	10/23	11/27	12/25	1/22	2/26	3/26			
	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。								