

地域で集まって『いきいき 100 歳体操』してみませんか

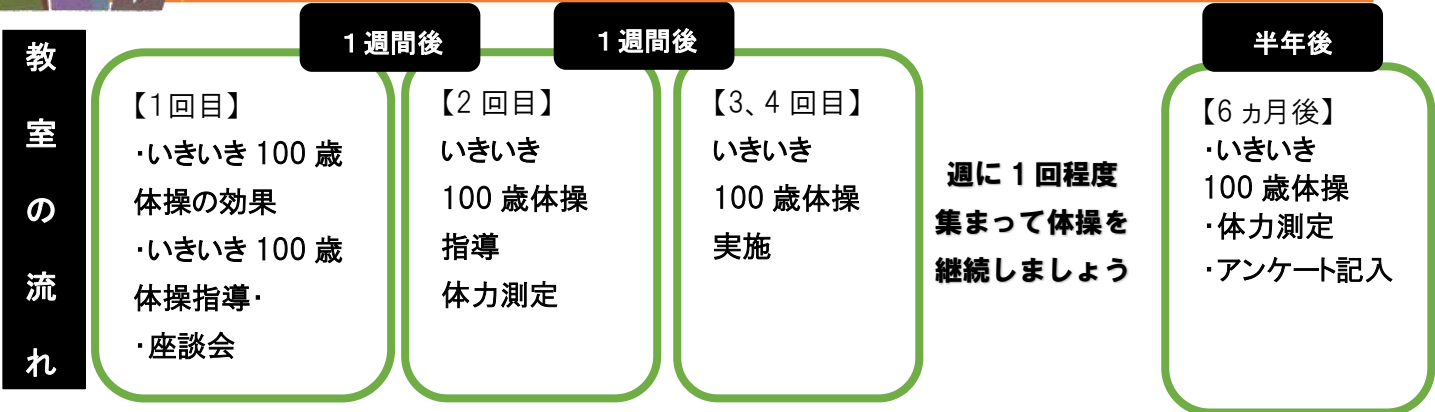
お試し
グループ
も募集！

～自主的に継続できる体操グループ募集！～



みなさんの「やりたい」を応援します！

- 【体操の内容】 いきいき 100 歳体操、DVD 等を利用した体操、健口体操
- 【実施の条件】
- 週 1 回程度、3 ヶ月以上継続すること
 - 会場、椅子、DVD を見る設備は各グループで準備すること
*おもり（最長 1 年程度）は貸し出し可能
 - 参加者は、5 人程度～ OK
- 【町がお手伝いできること】
- 体操 DVD をプレゼント★ ●体力評価
 - 初回 4 回程度、職員又は地域運動指導リーダーが体操指導



★保健センター職員や地域運動指導リーダーが体操を指導します

【申し込み・問い合わせ先】入善町元氣わくわく健康課 保健センター（健康交流プラザ サンウエル内）

TEL 72-0343 FAX 72-5082

申込書

切りとり線

グループ名		
代表者	氏名	
	住所	
	電話番号	
実施希望期間	年 月 日 ～ 年 月 日 (3ヶ月間)	
	毎週 月・火・水・木・金・土・日 (月2回 月3回 週1回)	
	午前・午後 時 分 ～ 午前・午後 時 分	
会場名		

保健センター処理欄 【おもりバンド no. () ～no() おもり予備 () 本】