

ごきげんレクリエーション講座

ごきげんレクリエーション講座は「**体を動かす楽しいゲーム**」を実践しながら学びます。サークルなど、地域の活動の場で実施できる内容です。ご自身の健康維持にも役立ちますので是非ご参加ください。

日時 6月6日(木) 13時30分～15時 (受付13時～)

場所 総合福祉センター3階 大会議室
※車の方は市役所駐車場をご利用ください

対象者 市内在住で概ね60歳以上の方

講師 健康運動実践指導者 大河原 和子先生

持ち物 飲み物 筆記用具 タオル
※動きやすい服装・靴でお越しください

参加費 無料 定員30名 (申し込み順)

申込期間 5月7日(火)～6月3日(月)

～申込み・問い合わせ先～

担当：飯能市介護福祉課 介護予防推進担当

電話：973-3753 (直通)

E-mail：shien@city.hanno.lg.jp



※介護予防サポーターにご協力いただける方も募集しています！

-----切り取り線-----

ごきげんレクリエーション講座 参加申込書

フリガナ

氏名： _____ 生年月日：昭和 _____ 年 _____ 月 _____ 日 (_____ 歳)

住所：飯能市 _____ 電話番号： _____