

4月24日スタート！

金ヶ崎町健幸塾

〈すこやか健幸塾・いきがい健幸塾〉

地域の仲間と一緒に、
楽しくからだを動かして、
「健康」で「幸せ」な元気100歳を
目指しませんか？



いつでも気軽に参加できます！

- | | |
|--------|--|
| ★日時・場所 | 裏面をご覧ください |
| ★対象 | おおむね60歳以上の方 |
| ★参加費 | 無料 |
| ★内容 | ストレッチ・体操・ｺﾝﾃﾞｲｼﾞｮﾆﾝｸﾞ・
ニューｽﾎﾟｰﾂ・ﾙﾃﾞｲｯｸｳｵｰｷﾝｸﾞ体験など |

事前申込不要
お問い合わせ
はこちらまで

NPO 法人金ヶ崎スポーツクラブ ☎44-3123 (内線40)

金ヶ崎町保健福祉センター ☎44-4560

元気100歳健康支援係・地域包括支援センター

平成31（2019）年度金ヶ崎町健幸塾 予定表

【すこやか健幸塾】

場所：保健センター

時間：午前 10:00～午前 11:00

実施日
4月24日（水） ★体力測定実施日
5月22日（水）
6月26日（水）
7月24日（水）
8月21日（水）
9月25日（水）
10月23日（水）
11月27日（水）
12月25日（水）
1月22日（水）
2月19日（水）
3月25日（水） ★体力測定実施日

【いきがい健幸塾】

場所：いきがい交流センター

時間：午前 10:00～午前 11:00

実施日
5月8日（水） ★体力測定実施日
5月29日（水）
6月12日（水）
7月10日（水）
8月14日（水）
9月11日（水）
10月9日（水）
11月13日（水）
12月11日（水）
1月8日（水）
2月12日（水）
3月11日（水） ★体力測定実施日

※初回は健康チェックを行います。

※初回と最終回には、体力測定を行います。

