



「よっかいち・はつらつ健康塾！」

開催のご案内（桜地区）



ご長寿アイドルで有名だった《きんさん》は、100歳前から筋力トレーニングを始めたところ自分で歩けるようになり、認知症も改善しました。高齢になっても元気に過ごせるように、楽しく体を動かして転ばないための体づくりや認知症の予防をみんなと一緒にしていきましょう！！ ※参加費は無料です。申し込みはいりません。

平成28年度 開催日

★ 時間は1時間半程度です。いつ、どこにでもご参加いただけます。

	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	1月	2月	3月
日時	20日 (水) 13:30~	18日 (水) 13:30~	15日 (水) 13:30~	19日 (火) 13:30~	21日 (水) 13:30~	19日 (水) 13:30~	23日 (水) <u>9:30~</u>	18日 (水) 13:30~	15日 (水) 13:30~	15日 (水) 13:30~
場所	桜地区 市民センター	桜町南 公民館	山上 公会所	桜花台 コミュニ ティセン ター	桜ヶ丘 集会所	桜西中央 公会所	桜町一色 公会所	桜新町 会館	智積 公会所	桜台 第一会館

☆ 65歳未満の方もご参加いただけます。ご夫婦やお友達、お誘い合わせの上、ぜひご参加下さい！！

※ 暴風雨・地震等で警報が発令された場合は、開催中止となります。当日の開催の有無に関しては、下記までお問い合わせ下さい。

<お問い合わせ先> 四日市市中地域包括支援センター 電話 059-354-8346
桜 在宅介護支援センター 電話 059-326-6618

協力：ヘルスリーダー