

2019年度

主催：高齢者あんしんセンターみどの新町

2019年7月1日号



運動教室のお知らせ

回覧



ひゃくかつ

みどの100活教室

「みどの100活教室」は住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けられるために、脳トレや運動を日常生活に取り入れることを目的とした教室です。目指そう100歳！！

会 場： 新町第3区公民館

対象者： 3区在住の方

内 容： 鬼石の筋トレや脳トレ、レクリエーション
(水分、タオルは各自お持ち下さい)

定 員： 20名程度（先着順）

時 間： 10時00分～11時30分

参加費
無料

申込期限
8月20日（火）

申込み先： 高齢者あんしんセンターみどの新町

0274-42-0200（月～金 8：30～17：15）

※定員になり次第、募集を終了します。お早めに！！

開催日程

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回
9月4日 （水）	9月11日 （水）	9月18日 （水）	10月2日 （水）	10月9日 （水）	10月16日 （水）	10月30日 （水）
第8回	第9回	第10回	第11回	第12回	第13回	
11月6日 （水）	11月13日 （水）	11月20日 （水）	12月4日 （水）	12月11日 （水）	1月15日 （水）	