

あじさいクラブのご案内

健康体操やレクリエーションなどの楽しい体験を通じて、脳も体も生き生きさせましょう。住み慣れた地域の中でいつまでも健康に過ごせるように仲間と一緒にがんばってみませんか！

- 【場 所】 相良いきいきセンター内（牧之原市福岡12-1）
- 【実 施 日】 第2・4火曜日（ 1ヶ月2回 ）
- 【時 間】 9:30～11:30
- 【利 用 料】 1回 500円（材料費、保険代、送迎等含む）

- 【定 員】 15名程度
- 【持 ち 物】 上靴 ・ タオル ・ 飲み物（水分補給のため）
その他、必要な物は随時、お知らせします。
- 【そ の 他】 送迎あります。
徒歩、車等により、自分で通うことも出来ます。

【お問い合わせ先】

相良いきいきセンター（牧之原市社会福祉協議会）	電話52-5768
牧之原市地域包括支援センターさがら（相良地区）	電話53-1900
牧之原市健康推進課 健康づくり係	電話23-0024