

「ひまわり健康教室」のご案内



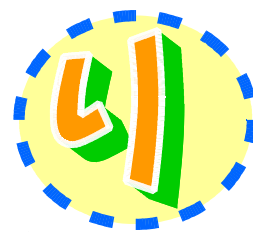
びを



いにち



いわい



フレッシュ！

毎日の生活をより楽しく充実させたものにしませんか？

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て健康な体をみんなで作っていきましょう！

【日 程】月・木曜日（9：30～11：30）

月・木曜日（13：30～15：30）

【所要時間】2時間程度

【会 場】相良いきいきセンター（牧之原市福岡12-1）

【内 容】健康チェック、レクリエーション、体操等

【参加費】1回300円

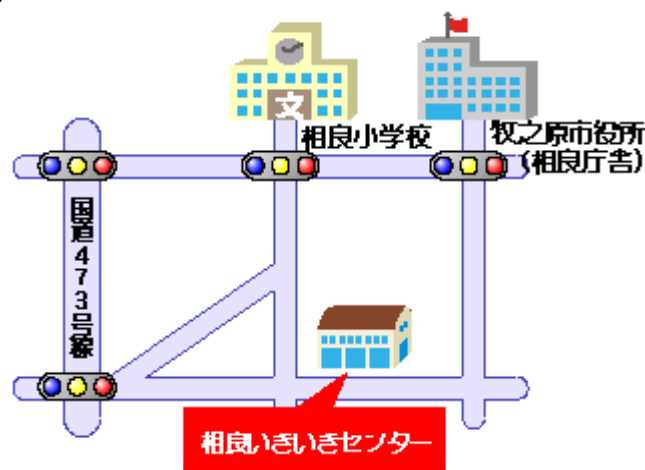
※希望者には昼食（400円）をご用意します。

【定 員】12名（希望により送迎します）

【持 ち 物】・上靴

・タオル

・飲み物（水分補給のため）



【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

牧之原市健康づくり室

電話 23-0024