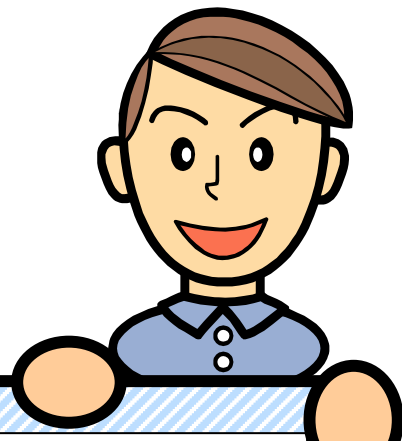


ふれあいプラザ5階の  
介護予防トレーニングセンターで  
申込書を配布中です！

運動で心も体も  
リフレッシュ！



## 新規・再利用

# 1月生募集！

〔対象者〕 40歳以上

〔応募期間〕 令和5年9月13日（水）～  
令和5年10月4日（水）まで

※休館日 月曜日（月曜日が祝日の場合は、火曜日が休館日となります。）

### ★フリーコース★

生活スタイルに合わせて、ご都合の良い時にご利用できます。  
「自分のペースで運動したい」という方にお勧めです♪

### ★教室コース★

週一回、決まった曜日と時間で、無理なく運動習慣を身につけられます。「ひとりで運動するのは不安・・・」という方にお勧めです♪  
3ヶ月間の教室終了後は、フリーコースでのご利用ができます。

◆**ビギナーズ教室**（運動に慣れていない方におすすめ）

◆**オレンジ教室**（運動と栄養の講義がある教室）

◆**のびのび教室**（理学療法士による安心な運動指導）



●介護予防トレーニングセンター●