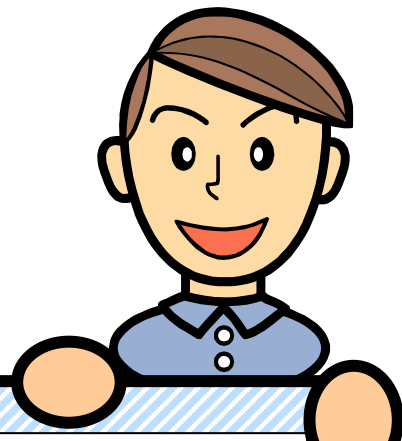


ふれあいプラザ5階の  
介護予防トレーニングセンターで  
申込書を配布中です！

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4年9月14日（水）～  
令和4年10月5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。

◆オレンジ教室（認知症予防を目的とした教室）

◆のびのび教室（理学療法士による安心な運動指導）

