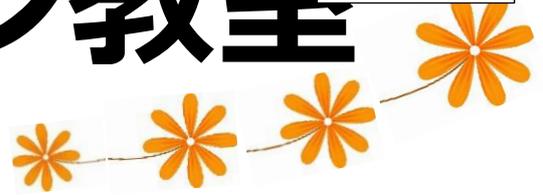


トランポリン教室

資料1-1



トランポリンは、筋力や持久力、バランス能力の向上に役立つほか、認知症を予防する効果も期待できます。

いつまでも生き生きと元気に過ごすために、皆で楽しみながら取り組みましょう。

- **日 程** 令和4年9月～令和5年2月の隔週月曜日

午後1時30分～3時00分（開始15分前にはお越してください）

- **対 象** 65歳以上75歳未満の豊山町にお住まいの方

開催予定日 【全12回】		[予備日] 令和5年 3/6・3/13	
令和4年 9/12	9/26	10/17	10/31
11/14	11/28	12/12	12/26
令和5年 1/16	1/30	2/13	2/27

- **会 場** 総合福祉センター南館ひまわり 会議室

- **持ち物** お茶又は水、汗拭き用タオル

室内シューズ（靴底が平らなものが望ましい）



- **備 考** 事前に自宅で検温の上、マスクを着用してください。

状況により中止又は延期となる場合があります。

問合せ：地域包括支援センターあおぞら



☎(0568)28-0932

