

トランポリン教室



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～2時30分
- **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】

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、
- **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。
申込み多数の場合は、一人あたりの参加回数を調整して開催する可能性があります。

問合せ：地域包括支援センターあおぞら



☎(0568)28-0932

