

いきいき 健康体操



『いきいき健康体操』では、認知症予防と介護予防を意識したエクササイズを楽しく行います。
年間を通して、健康で生き生きとした日々を送るために始めてみませんか。

開催予定

2024年

4月17日

5月15日

6月19日

7月17日

9月18日

10月16日

11月20日

12月18日

2025年

1月15日

2月19日

3月19日

〈日時〉 第3水曜日（8月を除く、全11回を予定）
午前10時～11時（健康体操）

4, 6, 9, 11, 1, 3月

午前10時～11時30分（介護予防）

5, 7, 10, 12, 2月

〈場所〉 辻堂公民館ホール

〈対象〉 辻堂地区在住65歳以上の方

〈定員〉 30人

〈参加費〉 無料

〈申し込み〉 往復ハガキで3月19日（火）必着
抽選後結果を返送します。

※往復はがきの書き方は裏面を参照



※お問合せは 辻堂公民館 ☎0466-34-9151

※車での来館はご遠慮ください。



辻堂公民館
ホームページ

《いきいき健康体操 お申込み往復ハガキ記入方法》

<p>63 円</p> <p>返信</p> <p>□□□-□□□□</p> <p>氏名</p> <p>住所</p>	<p>講座名 いきいき健康体操</p> <p>郵便番号・住所</p> <p>氏名・ふりがな</p> <p>電話番号</p> <p>年齢</p>
---	---



<p>63 円</p> <p>往信</p> <p>251-0046</p> <p>いきいき健康体操 係</p>	<p>藤沢市辻堂西海岸2の1の 辻堂公民館 17</p> <p>※ この面は 記入しないで 投函してください</p>
---	--



※3月19日(火)必着(郵便配達に大変時間がかかることがあります。
早めの投函をおすすめします。)

または、往復はがきを公民館窓口にお持ちいただき受付をおこなうこと
もできます。

お願い

えんぴつ、消せるボールペンで記入しないでください。