

ひざ・こし・かたスッキリ体操参加者募集

(全32回 毎週1回 2時間)

エアロバイクなどを使った有酸素運動教室です。
踏み台を使った昇降運動やストレッチ体操など。
運動が苦手な人でも大丈夫！

途中からの参加OK



受講料は無料です。

傷害保険料
65歳以上 1,200円
64歳以下 1,850円
が必要です。

| 会場 | 日程 | | |
|--------|-----------|-------|-------------|
| 横武公民館 | 7月4日(月)～ | 毎週月曜日 | 9:00～11:00 |
| 千束公民館 | 6月13日(月)～ | 毎週月曜日 | 13:00～15:00 |
| 三毛門公民館 | 6月14日(火)～ | 毎週火曜日 | 13:00～15:00 |
| 八屋公民館 | 6月15日(水)～ | 毎週水曜日 | 9:00～11:00 |
| 合河公民館 | 6月15日(水)～ | 毎週水曜日 | 13:00～15:00 |
| 山田公民館 | 6月16日(木)～ | 毎週木曜日 | 13:00～15:00 |
| 角田公民館 | 6月17日(金)～ | 毎週金曜日 | 13:30～15:30 |

*対象者は豊前市に住民票がある40歳以上の方です。

*令和3年度にひざ・こし・かたスッキリ体操に参加された方、「よろうや」の体操教室に参加されている方は対象外になります。

*定員 10名程度

【申し込み及び問い合わせ先】

豊前市役所 健康長寿推進課 介護保険係 (20番窓口) 電話: 82-8114

