

9月から始まる

介護予防講座

実施要項

曜日	講座名	講師名	定員	時間	開催期間	回数	受講料	休講日	持ち物
木	からだの通信簿アップ	中田	25人	13:30 ~ 14:30	9/3 ~ 12/24	14回	3,780円	10/8 11/5 11/19	運動できる服装・室内シューズ・水分補給できるもの

<講座内容>

木	からだの通信簿アップ	65歳以上の方が対象。マットの上で出来る簡単な筋力運動や、脳トレ体操を主に行います。							
---	------------	--	--	--	--	--	--	--	--

- ★ 毎回、利用料金が別に必要です。
- ★ 体調が悪い場合には、出席をお控えください。
- ★ 適宜水分補給を行うなど、各自で体調管理にお気をつけください。
- ★ 途中で都合が悪くなるなど長期で休まれる場合には、当館までご連絡ください。
- ★ 日程変更及び休講等については、ホームページでお知らせいたします。（電話によるお問合せ可）
- ★ クアハウスのロッカーに荷物を入れたまま受講することは、ご遠慮ください。

