箕輪町

箕輪町役場　福祉課　プレスリリース

令和元年 ８月 ８日　発信

報道機関各位

膝と腰にやさしい体操教室のお知らせ

足腰の衰えにより日常生活に支障を感じている方を対象として、膝と腰にやさしい体操教室を開催します！

日　　時　令和元年 10 月 2 日（水）～ 12 月 25 日（水）までの毎週水曜日
令和 2 年 1 月 22 日（水）に同窓会を開催　計 13 回
午後 1 時 30 分から 3 時

場　　所　箕輪町保健センター 1 階　集団指導室

内　　容　家庭で行えるストレッチや筋力トレーニング、椅子を使っての有酸素運動 ほか

対　　象　・箕輪町に住所がある方で 65 歳～79 歳の方
・膝と腰に不安を感じている方
・今まで教室へ参加した事のない方で、介護保険サービスを利用していない方
・期間中継続参加できる方

募集人員　20 名（先着順）

申込方法　箕輪町福祉課　地域包括支援センターへ電話にてお申込みください。

申込期間　令和元年 8 月 8 日(木)～9 月 6 日（金）
（定員になり次第締め切ります）

参加費用　1,200 円（スポーツ保険料）

添付資料　有　無

みのわファンクラブ
MINOWA Fan Club
お得な特典満載の
みのわファンクラブ
会員募集中！

福祉課　高齢者福祉係
（課長）北條　治美　（担当）笹﨑　優花
電　話：0265-79-3111　（内線）156
ＦＡＸ：0265-79-0230
Ｅ－mail：fukushi@town.minowa.lg.jp