

65歳以上の方  
参 加 無 料

事前にお申込みが必要です



# いきいき百歳体操と 入浴で健康づくり



体操と入浴で健康づくりと介護予防をしていきましょう。

健康のお話を聞いて、いきいき百歳体操やかみかみ百歳体操を体験の後、ご入浴できます。

とき 平成29年5月25日(木)  
10:30~12:00

ところ ラ・フォーレ  
恵南4-1

とき 平成29年6月1日(木)  
10:30~12:00

ところ 錦湯  
相生町157

とき 平成29年6月15日(木)  
10:30~12:00

ところ ほのか  
戸磯397-2

- 事前に保健センターに申し込みをしてください。65歳以上の参加者の入浴料を助成します。
- 動きやすい服装でお越しください。
- ラ・フォーレ、ほのかは食べ物の持ち込みができません。
- 錦湯の駐車場は10台です。ご協力願います。

申込み・お問合せ先

■惠庭市保健センター 介護予防・精神保健担当 Tel (0123)37-4121 惠庭市南島松828-3