

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

いい湯で元気！



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

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