

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30年**5月29日**(火)
10:30~12:00

ところ **ラ・フォーレ**
恵南4-1

とき 平成30年**6月4日**(月)
10:30~12:00

ところ **錦湯**
相生町158

とき 平成30年**6月15日**(金)
10:30~12:00

ところ **ほのか**
戸磯397-2

- ・事前には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)25-5700 恵庭市緑町2丁目1-1