

浦山地区のみなさまへ

年会費：500円

令和5年度

# シャキっとうらやま☆



地域の皆さんと顔を合わせて一緒に軽運動やレクリエーションで身体を動かしていきましょう。肩肘張らずにできる軽運動です。コミュニケーションを取ることで、脳トレにも役立ちます。一緒に健康維持をしていきましょう。男性の方の参加もお待ちしております。



1. 日 時 令和5年4月～令和6年3月まで  
毎週月曜日 午前10時～11時
2. 場 所 浦山交流センター
3. 対象者 浦山地区 60歳以上の希望者
4. 内 容 健康チェック(血圧測定など)  
シャキっど体操、レクリエーション、軽運動や脳トレなど
5. 持ち物 運動しやすい服装、内履き、飲み物、タオル、マスク(状況に応じて)など
6. 講 師 黒部市社会福祉協議会職員、市職員、スポーツ推進員、その他スポーツインストラクター、地元講師など
7. 申込み 事前にお申込みください(随時受付いたします)

【お申込み・お問い合わせ】

浦山交流センター 電話 ☎65-2090 (9時～17時・土日祝日休み)  
引き続きコロナ感染対策のご協力をお願い致します。

開 催 予 定 日 ※いずれも月曜日・都合により予定が変更になる場合があります			
4月	10日、17日、24日	10月	2日、16日、23日
5月	1日、8日、15日、22日	11月	6日、13日、20日、27日
6月	5日、12日、19日、26日	12月	4日、11日、18日
7月	3日、10日、24日	1月	15日、22日
8月	7日、21日、28日	2月	5日、19日、26日
9月	4日、11日、25日	3月	4日、11日、18日

主催：「シャキっとうらやま☆」 共催：浦山地区社会福祉協議会 浦山公民館