

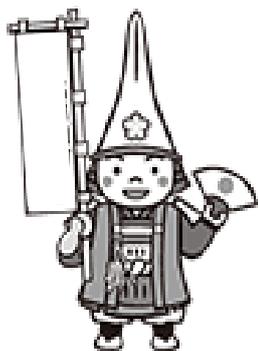
# 福田げんき筋力アップサロン

～こころ つながる健康づくり～

「いくつになっても、自分の事は自分でしたい」「生きがいのある生活を送りたい」ということは、みんなの願いです。私たちと一緒に楽しみながら健康づくりをしませんか？皆さんの参加をお待ちしております！

**日時** 毎月第3水曜日

午前 10 時～11 時 15 分（受付：午前 9 時 30 分～）



4月 17日	8月 21日	12月 18日
5月 15日	9月 18日	1月 15日
6月 19日	10月 16日	2月 19日
7月 17日	11月 20日	3月 19日

**会場** 福田公民館

- ・健康体操（ストレッチや筋力トレーニング）
- ・レクリエーション（ミニゲームなど）
- ・体力測定（年1回）

**持ち物** 運動しやすい服装 ・ 運動靴 ・ 飲み物  
（参加費は無料）

**主催** 福田地区健康づくり推進懇話会

**共催** 福田地区自治振興会・福寿会・高岡市

自分のペースで無理せず  
体操しましょう！

