

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

※5月、7月は「健康づくり教室」を行うので、開始時間は10時30分になります。

会場
内容

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
共催

福田地区健康づくり推進懇話会
福田地区社会福祉協議会・高岡市

自分のペースで無理せず
体操しましょう！

