

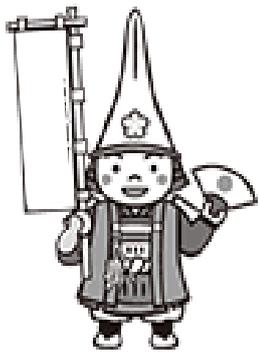
# 福田げんき筋力アップサロン

～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 15日	8月休み	12月 16日
5月 20日	9月 16日	1月休み
6月 17日	10月 21日	2月 17日
7月 15日	11月 18日	3月 17日

※5月、7月は「健康づくり教室」を行います。

**会場** 福田地域交流センター（公民館）

- 内容**
- ・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！

