

こまめに運動をしていつまでもお達者に！

令和6年度 健康教室おたっしゅ

参加者募集！



【 会場日程 】

会場名	吉田地区交流センター	上浜街道住宅集会所	西木倉住宅集会所	下茨田南集会所
開催日	毎月第1金曜日	毎月第2金曜日	毎月第3金曜日	毎月第4金曜日
時間	午前10時から 11時30分まで	午前10時から 11時30分まで	午前10時から 11時30分まで	午前10時から 11時30分まで
①	4月 5日(金)	4月12日(金)	4月19日(金)	4月26日(金)
②	5月10日(金)	5月17日(金)	5月24日(金)	5月31日(金)
③	6月 7日(金)	6月14日(金)	6月21日(金)	6月28日(金)
④	7月 5日(金)	7月12日(金)	7月19日(金)	7月26日(金)
⑤	8月 2日(金)	8月 9日(金)	※ 8月23日(金)	※ 8月30日(金)
⑥	9月 6日(金)	9月13日(金)	9月20日(金)	9月27日(金)
⑦	10月 4日(金)	10月11日(金)	10月18日(金)	10月25日(金)
⑧	11月 1日(金)	11月 8日(金)	11月15日(金)	11月22日(金)
⑨	12月 6日(金)	12月13日(金)	12月20日(金)	12月27日(金)
⑩	1月10日(金)	1月17日(金)	1月24日(金)	1月31日(金)
⑪	2月 7日(金)	2月14日(金)	2月21日(金)	2月28日(金)
⑫	3月 7日(金)	3月14日(金)	3月21日(金)	3月28日(金)

※8月はお盆期間を除いて実施します。

【対象者】健康づくりに関心のある方

【持ち物】飲み物・タオル・運動靴(上履き)

【講師】インストラクター・看護師

【申込み】不要

【参加費】無料



【お問合せ先】亘理町地域包括支援センター

☎ 0223-34-1331