

【松江市一般介護予防教室】

からだ元気塾



～教室の様子&参加者の皆様の声～

<実施会場>



足腰が強くなって、以前より
長い距離を歩けるようになった！

若くて明るい指導員に元気をもらえる！

仲間が増えて、生きがいの場となっている！

肩こいや腰痛、膝痛が良くなった！

送迎つきがありがたい！



単発の教室も
対応させていただきます！

お問合せ先



	午前 (10:00～)	午後 (14:00～)
月	◎美保関西 ふれあいプラザ ◎法吉公民館	◎生馬公民館
火	◎玉湯公民館 ◎大庭公民館 ◎朝日公民館	◎竹矢公民館 ◎忌部公民館 ◎鹿島公民館 ◎朝酌公民館
水	◎雑賀公民館 ◎城東公民館	◎島根公民館 ◎出雲郷公民館 ◎川津公民館
木	◎古志原公民館 ◎古江公民館	◎淞北台会館 ◎スティックビル ◎城西ふれあい ホール ◎六道公民館 ◎菅田会館
金	◎日吉ふれあい会館 ◎本庄公民館 ◎大野公民館 ◎津田公民館 ◎古浦集会所	◎ちとせやつか ◎御津公民館 ◎持田公民館 ◎乃木公民館
土	◎美保関東 ふれあいプラザ	

参加費：**500円**／回

※月謝なし。送迎については要相談。

松江市健康長寿課

(0852) 55-5568