

健康ストレッチ教室

シルバーヘルスフラガ 集会室

水・土曜日 ① 9:40～10:40 ② 11:00～12:00

11月	12月	1月	2月	3月
7日(土)	5日(土)	6日(水)	6日(土)	6日(土)
11日(水)	9日(水)	16日(土)	10日(水)	10日(水)
21日(土)	19日(土)	20日(水)	20日(土)	13日(土)
25日(水)	23日(水)	30日(土)	24日(水)	24日(水)

※山王地区公民館、大代地区公民館については、
別紙チラシをご覧ください

事前申込み制です！！

予約をしてお越しください



対象：市内在住の60歳以上の方

定員：各回15名 ※定員になり次第締切ます

持ち物：動きやすい服装、飲み物、上靴、マスク着用

お願い：当日は自宅にて検温し、37℃以上の場合や体調不良の場合は参加を控えてください。

申込みについて

・毎月20日から末日まで翌月分の申込みを受付ます。

(※20日が土曜・日曜日、祝日の場合は翌開庁日から)

・1人当たり、1日1回、月2回までの申込み可とします。

・当日参加、代理申込みは不可。

◎申込み先：多賀城市介護福祉課介護予防係

TEL：368-1141 (内線666)