

# シャキッと会 参加者募集中!

シャキッと会は、年齢を問わず  
ご自由に参加いただく自主的な  
運動の会です。みなさんで誘い  
あって集まり、効果的な運動でいい  
汗を流し、心も体もシャキッと  
なってみませんか?



**日時** 毎週火曜日 10:00~11:30 ・ 金曜日 13:30~15:00

**場所** 福祉センター

**内容** セラバンドやマットなどを使った運動

**持ち物** 運動靴、飲料水、汗ふきタオル、筆記用具



ヨガマット(各自購入)、セラバンド(事前購入 500 円)

- 送迎はありません
- お試し参加も大歓迎ですので、お友達と誘い合って体験してみませんか?
- 休憩時間に頭の体操も行っています
- 9月と3月は体力測定を行っています
- お申し込み、お問い合わせは介護予防センター まで



(電話:代表 42-3681)