

この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。

いきいき運動教室

感染予防のため中止や会場が変更になる場合があります。

皆さんで集まる機会も少ない状況のため、運動教室を企画しました。今回は単発で教室を行います。お住まいの住所により、開催日を設定しています。内容は、ミニ講話と脳トレ、ストレッチ、筋力トレーニングなどです。

開催日	会場
令和4年10月13日(木) 10時~11時30分	ホテルリブマックス2階会議室 (中央区淵野辺4-15-11)
令和5年1月17日(火) 14時~15時30分	

講師：山口 恵美子氏

対象者：65歳以上の方

参加費：無料 定員：15名(抽選)

持ち物：筆記用具、飲みもの等

※駐車場のご用意はございません。公共交通機関をご利用下さい。

★コロナ感染予防対策をしながらの開催となります。

マスク着用し、事前体温測定等・ご協力お願いいたします。



実施日	参加対象地区	申込日
10月13日(木)	淵野辺本町・矢部新町にお住まいの方	9月12日~9月30日まで 平日のみ 9:00~17:00
1月17日(火)	淵野辺・上矢部にお住まいの方	12月12日~12月27日まで 平日のみ 9:00~17:00

お問い合わせ・申し込みは 大野北第1地域包括支援センター

☎042(704)9551

平日 8:30~17:15