

9月の健康教室のお知らせ

フットケア教室

看護師より足のケアについて聞き、
ご自身の足を守ろう！

日時:9月29日(木) 14時00分~15時00分

場所:箕沢地域ケアプラザ2階多目的室

募集対象:65歳以上

募集人数:10名

※参加希望の方は申込必要です

参加費:無料

持ち物:上履き、飲み物、筆記用具



ノルディックウォーキング

経験者が教えてくれます。
初心者大歓迎！

9月~12月までの間、月1回(第2水曜日)で行います！

【日程】①9月14日(水)、②10月12日(水)

③11月9日(水)、④12月14日(水)

【時間】午前10時00分~11時30分

【場所】根岸森林公園 レストハウス下に集合

【募集対象】65歳以上

(医師による運動に制限がなく、杖なしで自立して歩行ができる方)

募集人数:15名 **※参加希望の方は申込必要です**

ノルディックポールは10人まで貸出可

参加費:無料

持ち物:動きやすい服装と靴、帽子、タオル、飲み物

ノルディックポール(ご自身のポールをお持ちの方)

※ノルディックウォーキング中の事故や怪我につきましては自己責任となりますので、ご理解いただいた上でご参加をお願いいたします。



雨天中止

単日だけの参加でも

全日参加でも大丈夫です！

迷ったらまずはご連絡下さいませ☺

☆参加申込先・問合せ先☆
箕沢地域ケアプラザ 田嶋
☎045-663-6960