

# 保健師さんから教わる いきいき百歳体操 + α

お口の体操・

～ゆっくりと体を動かして “リフレッシュ” しませんか！～

日時：10月5日・12日・19日・26日

11月2日・9日（全6回） ※3回目に「体力測定」を行います

いずれも火曜日 10：30～12：00

会場：遊学舎 研修室3

※10月12日は研修室4

定員：10名 ※要申込

参加費：各回500円（保険料含む）

講師：秋田県在宅保健師等ゆずり葉の会

◎持ち物 運動できるズック・飲み物・タオル



◆これはイメージです



コロナウイルス感染症拡大予防のため、当日はマスクの着用をお願いいたします。

主催：NPO法人あきたパートナーシップ

電話：018-829-5801 FAX：018-829-5803

Email：yutori@circus.ocn.ne.jp

〒010-1403 秋田市上北手荒巻字塚切24-2（遊学舎）

◆こちらのQRコードからも  
申し込みができます

