

男性の方限定の運動教室に参加しませんか？

けんこう男塾



強めの体操で
体力アップ&リフレッシュ！！

対象者：町内在住の「65歳以上の男性の方」

実施日時：毎月第2水曜日 17:00～18:00

場所：下諏訪町老人福祉センター

講師：理学療法士（yui 訪問看護ステーション）

受付窓口：下諏訪町社会福祉協議会

地域福祉推進係 企画推進グループ

電話：27-8886

※送迎はありません。

※参加希望の方は、事前申し込みをお願いします。

お気軽に問い合わせください。

健康に役に立つお話も
盛りだくさんですよ！



お体の悩みについて
ご相談もお受け
しています！！

ちょっときついけど
体を動かすと
気持ち良いですよ！！

