

参加者募集！



心も体も元気になれる ～みんなでワイワイ楽しく活動～

『元気いきいき教室』に参加してみませんか？

対 象 者：市内にお住まいの概ね60歳から70歳代の方

負荷のかかる運動もあるため、受診されている方は運動の可否について、かかりつけ医師へのご確認をお願いします。

日 時：令和7年10月16日から（全15回・4ヶ月間）

10月16日のみ木曜日・10月22日から毎週水曜日

午後2時10分～3時10分

場 所：上野原市総合福祉センターふじみ 3階 機能回復訓練室

内 容：マシンを使用した運動、ストレッチ、

お口の健康や健康な体づくりに必要な栄養についての講習 等

定 員：10名

締め切り：令和7年9月30日（火）※定員になり次第締め切ります。

※参加者は施設使用料として1人1回200円を

ご負担いただきます。

<いきいき教室のお申し込み・お問い合わせ>

上野原市役所長寿介護課 地域包括支援担当
☎0554-62-3128

