

さびない身体づくりを目指して

プラチナ筋力アップ体操体験会

参加者
募集

かほく市内で話題の「かほく
プラチナ筋力アップ体操」を
体験してみませんか？



かほく いきいき健康体操
筋力アップ体操

◇対象◇ かほくプラチナ筋力アップ体操（百歳体操）に興味があり、
プラチナ体操を体験してみたい方

日 時

会 場

5月14日（水）
10：00～11：30

高松産業文化センター
1階 中ホール

◇定 員 30人

◇締 切 5月12日（月）

◇持ち物 水分補給用飲料、筆記用具
※動きやすい靴でお越しください



電子申請での参加
申込はこちら

体験会参加で

**かほくプラチナポイント100ポイント（100円相当）
プレゼント！！**

※すでにプラチナ体操グループに参加している方は20ポイントになります。

※ポイント付与の対象は、40歳以上のかほく市民で要支援・要介護認定ならびに事業
対象者ではない元気な方が対象になります。

＜申込み・問合せ先＞

かほく市長寿介護課 電話：283-7150