

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 いせい健康福祉会
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29日(金)
13:30~15:00

七塚健康福祉センター
1階 多目的ホール

◇定員 30人

◇締切 5月27日(水)

◇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参加・体験している方は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