

フレイル対策推進課からお知らせ

リモート運動体験開催します！



1年間に6回実施します。予約不要です。

～映像を見ながら一緒に運動しませんか？～

リハビリ専門職による運動教室「ふらっと運動体験」の様子を公民館で中継放送します。

日にち：

1回目 4月13日（木） 2回目 5月11日（木）

3回目 6月8日（木） 4回目 7月13日（木）

5回目 11月9日（木） 6回目 12月14日（木）

時間：午後2時から3時30分

会場：就将公民館集会室

持ち物：上履き、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

参加費：無料

（予約不要、参加希望の方は当日会場にお越してください。）

※中継放送のため、運動指導者は公民館には来ません。

リモート運動体験のボランティア募集！

「リモート運動体験」で、会場設営・受付など、お手伝いいただけるボランティアの方を募集します。

介護支援ボランティアの登録によりポイントが付きます。

お申し込みが必要です。詳しくはフレイル対策推進課まで。