

「健康アップ教室」のご案内

◆会場

神根たたら荘（道合1421）



◆日程・時間

| | |
|----------|----------|
| 4月20日(金) | 5月25日(金) |
| 4月27日(金) | 6月1日(金) |
| 5月11日(金) | 6月8日(金) |
| 5月18日(金) | 6月15日(金) |

午前10時～11時半、初回と7回目は正午迄

◆服装・持ち物

- ① 運動ができる服装
- ② 水分補給用の飲み物
- ③ タオル
- ④ 筆記用具
- ⑤ 保険代800円(初回のみ)
- ⑥ 施設料100円(毎回)

◆問い合わせ先

- * 神根東地域包括支援センター
- ☎ 298-3822
- * 土日祝 休み
- * 主催:川口市役所 長寿支援課 地域ケア係

