

参加費無料！

R7年度 健康遊具を使った

うんどう教室



うんどう教室とは…

公園等に設置してある**健康遊具**を使用して、**転倒やふらつき等を予防する6種類のシンプルで覚えやすい運動**を行います。

住民の方が主体となって、心身機能の改善や向上を図ることを目的としています。

指導員になりませんか？

指導員コース受講後に体力づくり指導協会のライセンスが与えられ、自主活動を行うリーダーとして活躍できます。

日時 全7回 ※10月15日のみ水曜日実施、他火曜日
9月9日・30日、10月15日・28日
11月11日、12月9日・23日

指導員コース:午後1時～3時 **参加者コース**:午後2時～3時

会場 三里塚第1公園(三里塚2番地)
雨天時:三里塚コミュニティセンター

対象 市内在住で65歳以上の方

定員 **指導員コース**10名 **参加者コース**30名 (先着順)

【お問い合わせ・お申込み】 **7月17日から受付開始**

申込みフォーム: <https://logoform.jp/form/kR3j/1027438>

成田市役所 福祉部 介護保険課 TEL 20-1545

