

四国中央市 介護予防教室のご案内

いつまでも元気に歩くための 活き活き運動教室

対 象 四国中央市在住の65歳以上の方

募集人数 各回20名～40名程度

※会場により異なります

参加料 無料

持参物 飲み物、タオル

(当日は運動できる服装でお越しください。)

※ 10/9と10/30にエリエールスポーツクラブで
開催する介護予防教室に参加される方で
交通手段にお困りの方はご相談ください。

教室内容に関して

フィットネスインストラクターの
サポートがつきますので、**安心・安全**です。
椅子に座った状態でできますので、
体力に自信がない方でもご参加可能です。

お申込み方法は、
お電話またはQRコードからお申込みください。

「^い活き^い活き運動教室申込み」
とお伝えください。



QRコードからの
ご予約はこちら

→→→

お手持ちの携帯で
読み取ってご予約ください。



開催日程

- 10月01日(水) 10:30～11:30
中曽根公民館
- 10月07日(火) 11:00～12:00
三島公民館
- ※ 10月09日(木) 10:30～11:30
エリエールスポーツクラブ
- 10月21日(火) 11:00～12:00
三島公民館
- 10月28日(火) 10:30～11:30
松柏公民館
- ※ 10月30日(木) 10:30～11:30
エリエールスポーツクラブ
- 11月04日(火) 10:30～11:30
上分公民館
- 11月05日(水) 10:30～11:30
中曽根公民館
- 11月06日(木) 10:30～11:30
しこちゅ～ホール
- 11月12日(水) 10:30～11:30
妻鳥公民館
- 11月17日(月) 10:30～11:30
川之江ふれあい交流センター
- 11月18日(火) 10:30～11:30
上分公民館
- 11月26日(水) 10:30～11:30
妻鳥公民館
- 11月27日(木) 10:30～11:30
川之江ふれあい交流センター
- 12月04日(木) 10:30～11:30
松柏公民館
- 12月10日(水) 10:30～11:30
しこちゅ～ホール

エリエールスポーツクラブ

〒799-0401

愛媛県四国中央市村松町722-1

☎ 0896-24-3688

四国中央市の委託を受け、
**介護予防のための
運動教室を行っています。**