

かい そく
快足

夕張太
ふれあい館

シャキッと倶楽部

運動指導員の指導のもと転倒予防に着目した軽運動、筋力トレーニングなどを行います。

いまの体力を維持したい方、運動を通して仲間づくりをされたい方などが対象となっています。

新型コロナウイルス感染症予防のためのルール（別紙）を守り、参加していただくようお願いします。

◆新規参加者、随時受付中

換気をするので、会場が寒くありません！
調整できる服装でお越しくださいね。

- 時 間 10時30分開始 11時30分終了
- 場 所 夕張太ふれあい館
- 持ち物
 - ・水分補給のための水やお茶
(ペットボトルや水筒を用意してください)
 - ・運動靴、タオル など



【日 程】令和3年3月～4月

3月

4 日

11 日

18 日

25 日

4月

8 日

15 日

22 日

全て木曜日の開催です

注意！

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、やむを得ず事業を中止する場合があります。

お問い合わせ先 南幌町地域包括支援センター(あいくる内)
電話 011-378-5888