

# あなたの足腰『お元気』ですか



「自分の事は自分で」でいたい人達の仲間作りの始まり

地域版足腰体カテスト

日頃の運動の成果を確認してこれからの元気な身体づくりに  
今の自分を確認し、お世話にならない生活を続けていくために。  
今出来る事を前向きに始めてみませんか？そして続けませんか？

◎この事業は相模原市の委託を受けて実施しています。

日時【3月19日（木）

参加費無料

10：00～11：30（受付9：30～）】

場所【麻溝公民館2F 大会議室】

講師【宮崎 恵美子先生 健康運動指導士】

水筒、タオル等をご持参のうえ、運動のできる服装でお越しください。

お申込み問い合わせ【麻溝高齢者支援センター 042-777-6858 担当：俵】