麻溝健康プロジェクト

生き粋（いきいき）サイズ

第２期　参加者募集！

参加費無料

この町で暮らしていきたい。元気な暮らしをつくるプロジェクト。やっぱり元気が一番。
「自分でつくる、自分で取り組む。みんなでつくる、一緒に取り組む」カラダづくり。

＊**開催日時**：Ｈ２８年 11 月 2 日(水)～毎週水曜日　全 20 回(半年)コース
10：00～11：30　（受付 9：30～）

＊**場所**　：ラペ相模原　（当麻 3539-1）１階ﾌﾘｰｽﾍﾟｰｽ

＊**参加資格**：概ね６５歳以上の方

＊**募集人数**：15 名 ***10/1～受付開始！*** ○送迎の体制を準備しておりますご相談ください

※運動のできる服装と水分補給用の水筒・タオル等ご用意下さい。

お申込み、お問合わせ：　麻溝高齢者支援センター　042-777-6858　担当：　俵、西川