

60歳からの

# 貯筋運動教室

介護予防運動の全国的なモデル事業です。  
座ったままや場所を問わずできるのでらくらく続けられます。

自分の足で  
どこへでも！

認知症の  
予防にも！

日々の生活が  
楽になる♪



28年度第4回目12回コース  
12月8日（木）～

**参加者募集！**

【日程】 木曜 10:00～11:30

対象：60歳以上  
会場：旧第一中学校  
島田2-18-43  
時間：10:00～11:30  
受講料：6,000円（12回）  
保険料込  
定員：15名

|     |           |
|-----|-----------|
| 12月 | 8.15.22.  |
| 1月  | 12.19.26  |
| 2月  | 2.9.16.23 |
| 3月  | 2.9       |

（申込方法）りんぐる事務局にて申込用紙に記入の上、受講料を添えてお申し込みください。  
\*参加費残回数×550円で途中からの参加も可能です。単発参加不可。

三条市総合型地域スポーツクラブりんぐる TEL 0256-32-5210  
三条市島田2-18-43 （一社）三条市体育協会