

会員の皆様へ

# 健康管理講習会のお知らせ

「いくつになっても元気でいきいきと」生活を送るために、常日頃から自分の健康づくりやストレッチが大切です。今年も健康管理講習会を開催します。内容は、自宅でできる体操とフレイル予防についての講習会を下記日程で開催します。

会員以外のご夫婦・ご友人もご参加を歓迎致しますので、お問い合わせの上ご参加ください。

## 記

- 日 時 : 令和7年3月11日 (火)  
午後1時30分 ~ 午後3時00分  
(受付 午後1時15分~)
- 場 所 : 松尾公民館 ホール
- 講 師 : 岡本 文先生 (健康運動指導士)
- 服 装 : 運動のできる服装
- 持ち物 : タオル、水分補給のお茶等
- 参加費 : 無料
- 定 員 : 35名 (先着順)



**★申込期限：令和7年2月28日（金）までに事務局へ**

※申し込み期限前でも、定員に達し次第締め切らせていただきます。

### 【お申込・連絡先】

(公社) 飯田広域シルバー人材センター

TEL : 0265-22-8690 FAX : 0265-22-8655