

いきいき講座

健康教室



シルバー会員の方、シルバーに興味のある方
どなたでもご参加いただけます。
転倒予防を中心にみんなで身体を動かしましょう！

申込方法

- ①定員 各回先着20名
- ②申込先 お電話にてお申込みください。
その際、ご希望の日程と会場をお伝えください。
- ③申込期限 各日程の1週間前まで
- ④受講料 1回500円（当日徴収いたします。）
- ⑤持ち物 動きやすい服装、内履き、飲み物、タオル

日程	時間	地区	会場
7/24(金)	14～15時	北区	葛塚コミュニティセンター1階 多目的ホール (北区葛塚3197番地)
8/25(火)		中央区	新潟ユニゾンプラザ2階 女性団体交流室2 (中央区上所2丁目2番2号)
8/31(月)		南区	白根地域生活センター2階 視聴覚室 (南区白根1136番地1)
9/16(水)		秋葉区	秋葉区文化会館1階 練習室1 (秋葉区新栄町4番23号)

【お問い合わせ】

公益社団法人 新潟市シルバー人材センター

新潟市中央区上所1丁目11番4号

☎025-241-3541（平日9時～17時 ※12時～13時は不可）

10月からは「歌って若返り」を開催予定！詳細は後日ご案内します。