

三方原地区住民の皆様へ

三方原地区社協からのお知らせ

## 第15回『自立体力テスト&トレーニング』

### 講習会参加者募集のお知らせ

“いくつになっても自分のことは自分でやれる自立体力” を

**向上させましょう！！**



日 時 10月13日(木) 9時30分 ~ 11時30分  
会 場 三方原協働センター 1階ホール  
募集人員 先着30名  
参加料 無料  
服 装 体操のできる服装・運動靴  
内 容 準備体操、ロコモ体操、4種目テスト、トレーニング  
そ の 他 飲み物は準備します。

締切り 10月5日(水)

<申込み方法> 電話またはファックス

☎・ファックス 436-0897 (担当 袴田)

又はファックス 439-0865 (協働センター内事務局)



申し込みは住所・氏名・電話番号を記入又は連絡してください

※初めて参加の方、大歓迎です !

現在の自分の「体力年齢」を測ってみませんか?

運動は楽しく継続することが大切です!

内容は大変易しく誰でも簡単にできます!

<お問い合わせ・照会>

☎・ファックス 436-0897 (担当 袴田)

ケータイ 090-2772-1765 (袴田)

☆新型コロナウイルス感染症の状況により、中止にさせていただく場合があります。  
ご了承ください。