

心も体も楽しく弾ませ、健康寿命延長！

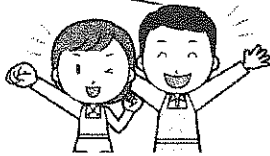
ケアトランポリンを使った

## 『健康教室』参加者募集

社会福祉協議会では、健康寿命を延ばし、住み慣れた地域で元気に暮らし続けるため、下記のとおり『健康教室』を開催します。

『健康教室』では、ケアトランポリンを使い、音楽に合わせて楽しく運動を行います。脳や筋肉に『揺れる刺激』を与えることで、脳や筋力のトレーニングやバランス調整力の向上を目指します。

運動不足や筋力低下が気になりはじめた皆さん  
お誘いあわせのうえご参加ください



- 日 時 令和元年7月11日(木)～令和2年3月19日(木)  
毎週木曜日 ※年間30回開催予定  
10時～11時30分
- 会 場 嬉野市中央体育館(嬉野町)  
U-SPO トレーニングルーム  
※都合により数日会場の変更有り
- 対 象 市内在住の概ね60歳以上の方  
継続して参加できる方
- 利 用 料 1回 300円
- 申込み締切 令和元年6月28日(金)



注) 動ける服装でご参加ください。  
また、飲み物は各自ご用意ください。

(ケアトランポリン)

申込み・問い合わせ先

嬉野市社会福祉協議会 塩田本所 0954-66-9131  
嬉野支所 0954-42-2020