

# 桐生市介護予防教室 「にっこり楽々教室」参加者募集！！


全5日間の教室です。楽しみながら体を動かし、元気な生活を送りましょう！

対象 桐生市内に居住する65歳以上の人

費用 無料

～令和5年11月開始コース～



会場	内容	開催日時	持ち物	定員
梅田公民館 (梅田町2丁目)	ストレッチ ロコモ体操 筋力トレーニング 調理実演 等	11月10日(金) 11月17日(金) 11月24日(金) 12月1日(金) 12月8日(金) 午後1時30分 ～3時 (4日目のみ 3時30分まで)	・飲み物 ・タオル ・筆記用具  	15人

申し込み 10月10日(火) 受付開始

※今年度の他のコースの参加者も申し込みますが、初めて参加する方を優先します。ご了承ください。

桐生市役所 健康長寿課 長寿支援係

電話 46-1111 内線 588

