

元気アップ教室 参加者募集



津市におすまいの65歳以上の方で運動の習慣をつけたい、いつまでも元気に過ごしたい方、「元気アップ運動」や「口の体操」などを当院職員がいっしょに行います。同時に、予防のための講話や相談に応じます。12回通してご参加ください。今年度は基礎コースと継続コースを開催いたします。

会場 藤田保健衛生大学七栗記念病院（予定）

時間 10:00-12:00（4月から3月まで月1回、12回通してご参加下さい）

基礎コース（これまで元気アップ教室に参加したことがない方が対象：先着順 30名まで）



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
開催日	17日 (火)	8日 (火)	12日 (火)	10日 (火)	7日 (火)	11日 (火)	9日 (火)	13日 (火)	11日 (火)	8日 (火)	12日 (火)	12日 (火)
体力測定		○						○				

継続コース（これまで元気アップ教室に参加したことがある方が対象：先着順 30名まで）



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
開催日	24日 (火)	22日 (火)	26日 (火)	24日 (火)	28日 (火)	25日 (火)	23日 (火)	27日 (火)	25日 (火)	22日 (火)	26日 (火)	26日 (火)
体力測定		○						○				

申し込み 藤田保健衛生大学七栗記念病院 総合受付にて直接お申し込みください
もしくは電話番号 059 (252) 1555 担当 國分まで