

お気軽にご参加ください！  
**地域健康教室**

**月曜日**：はあとらんど地域健康教室  
時 間：午前10:00～11:30  
会 場：鳩山町保健センター

**水曜日**：ニュータウン地域健康教室  
時 間：午前10:00～11:30  
会 場：地域包括ケアセンター

毎日をいきいきと過ごすための丈夫な足腰を目指した体操を中心に行っています（おおむね65歳以上の方を対象としていますが、年齢制限はありません）。地域での交流の場としてもご活用ください。

**木曜日**：おしゃもじ山地域健康教室  
時 間：午前10:00～11:30  
会 場：今宿コミュニティセンター

**木曜日**：亀井地域健康教室  
時 間：午後1:30～3:00  
会 場：泉井交流体験エリア交流体験館

参加費は  
無料です



参加される皆様へ（お願いとお知らせ）

- ①各開催日は、裏面のカレンダーでご確認ください。事前の参加申込み・出欠席連絡は不要です。感染症予防対策のため、おひとりひとつの会場にご参加ください。
- ②悪天候等の場合は中止とさせていただく場合があります。個人宛に連絡は行いませんので、開催の有無等は地域包括支援センターまで問い合わせさせていただきますようお願いいたします。
- ②動きやすい服装（保健センター会場については、スリッパ以外の上履きをご用意ください）でお越しください。
- ③水分補給用の飲み物や汗ふきタオル等は各自ご用意ください。
- ④けが・事故等には十分留意され、各自の責任において参加くださいますようお願いいたします。また、ご自身の体調に合わせてご参加ください。
- ⑤初回参加時に配布する「地域健康教室参加者の皆様へ」をお読みください。また同時に配布する名札はご自身で管理され、毎回着用の上ご参加ください。

お問合せ先：鳩山町地域包括支援センター 電話 296-7700 Fax298-0077