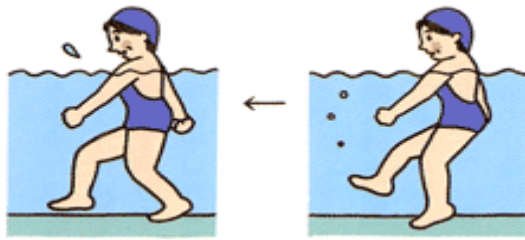
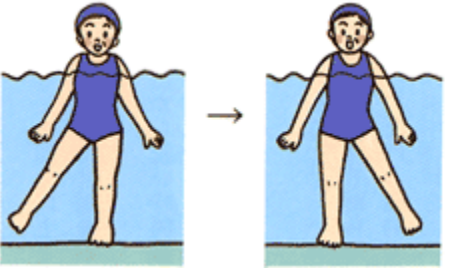


65歳以上の  
皆様へ

～泳げなくても大丈夫！  
水中で全身を動かそう～

# シニア水中教室 参加者募集



水中で体を動かしたり，音楽に合わせてエクササイズする教室です。泳ぎが苦手な方でも，水に親しみ体を動かすことができます。



場所

高松緑地温水プール（光1番地）

日にち

- ・令和6年5月21日～令和6年8月27日
- ・毎週火・金曜日（全27回） ※お盆期間中は除く

時間

10:00～11:30

費用

1,500円（保険代）

対象

市内在住の65歳以上の方



裏面あり

【お申込み】

かしまスポーツクラブ

（※月曜休み）

0299-85-1158



65歳以上の  
皆様へ

# 健康教室 参加者募集



この教室は歯科衛生士を講師にお招きし、「**健やかに**」「**幸せに**」生活するために大切なお口の機能について学びます。お口の中の環境を整えるためにどうしたらいいのかなど、唾液マッサージやお口の体操を含めて実際に役立つ内容がぎっしりです！



場所

保健センター

日にち

令和6年6月13日（木）

時間

10:00～12:00

費用

200円

対象

市内在住の65歳以上の方

【お申込み】

介護長寿課

0299-82-2911



裏面あり