

参加者募集

令和6年4月12日
三笠地区まちづくり委員会
スポーツ健康づくり専門部
部長 高田 秀三



三笠地区スクエアステップ開催



【日 時】 5月17日(金) 13:30~15:00
6月21日(金) 13:30~15:00
7月19日(金) 13:30~15:00
8月16日(金) 13:30~15:00
9月20日(金) 13:30~15:00
10月18日(金) 13:30~15:00
11月15日(金) 13:30~15:00
12月20日(金) 13:30~15:00
1月17日(金) 13:30~15:00
2月21日(金) 13:30~15:00

*内容：高齢者の転倒予防や認知機能向上、体力づくりに役立ちます。

【場 所】 三笠公民館 研修室1

【募集人員】 15名程度 (三笠地区成人住民)

※随時募集

【締 切】 各回2日前まで

【講 師】 高田 秀三

【申込方法】 三笠公民館まで必ず本人がご連絡ください。

電話 82-6211

【持 ち 物】 ・参加費：100円/回(保険代込)
・飲み物 ・運動できる服装, 靴

