

回 覧

令和 3年 10月14日

各自治会長 様

小清水町長 久保 弘志

『小清水冬の元気教室』開催について

日頃より、本町の健康づくり事業、介護予防事業の推進にご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、年齢とともに体力や筋力が低下していくものと思われがちですが、運動することによって、いくつになっても体力や筋力を維持・向上することが可能と言われています。新型コロナウイルス感染症対策として自粛生活が長期化し、閉じこもり生活が続き、心身の機能が低下している方が増えています。

そこで、体力や筋力を維持する運動を通して、参加者相互の交流やコミュニケーションを図り、いつまでも元気でいきいきと生活できることを目指して、『冬の元気教室』を開催いたします。

つきましては、貴自治会内に周知いただきますようお願いいたします。

記

- 日 時 令和3年12月3日（金）～令和4年2月25日（金）
*毎週金曜日の実施で、全12回コースとなります。

※ 2部制 第1部 9:15～10:15
第2部 10:30～11:30
※ 運動強度は、どちらの時間帯とも「ほどよく」であり、内容は同じとなります。
- 対 象 者 おおむね70歳以上の町民
- 定 員 40名（各部20名程度） ※申込先着順となります。
- 参 加 費 1人 1,000円 ※初回参加時に徴収します。
- 会 場 小清水温泉ふれあいセンター『集会室』 等
- 持 ち 物 マスク着用・タオル・飲み物
- 申込締切 令和3年10月29日（金）までに、下記担当係まで電話等でお申込みください。

【申込・お問い合わせ先】

小清水町役場 地域包括支援センター 総合相談係

☎62-4473（直通）

Mail : houkatsumgr@town.koshimizu.hokkaido.jp