

# 回 覧

令和 5年 8月24日

各自治会長 様

小清水町長 久保 弘志

## 『小清水秋の元気教室』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。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、『秋の元気教室』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 5年 10月 6日(金)～令和 5年12月15日(金)  
※毎週金曜日の実施で、全10回コースとなります。  
  
第1部 9:30～10:15  
第2部 10:30～11:15 ※運動強度や内容はどちらも同じになります。
- 対 象 者 本年度中に65歳以上になる町民
- 定 員 30名(各部15名程度) ※申込先着順となります。  
締切後、上記定員に満たない場合は、60歳以上の方も申込を受付いたします。ご希望のある方は下記にご相談ください。
- 参 加 費 1人 2,000円 ※初回参加時に徴収します。
- 会 場 新庁舎 GYM&STUDIO(ジム アンド スタジオ) ホッtas
- 持 ち 物 上靴・タオル・飲み物
- 申込締切 令和5年9月15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