

各自治会長 様

小清水町長 久保 弘志

『小清水春の元気教室』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、『春の元気教室』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

1. 日 付 令和 7年 5月16日(金)～令和 7年 6月13日(金)
※春の元気教室は毎週金曜日の実施で、全5回コースとなります。
2. 時 間 第1部 9:15～10:15
第2部 10:30～11:30 ※運動強度や内容はどちらも同じになります。
3. 対 象 者 本年度中に65歳以上の町民
※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。
詳細は下記の「申込期間」をご確認ください。
4. 定 員 40名(各部20名まで) ※申込先着順となります。
5. 参 加 費 1人 1,000円 ※初回参加時に徴収します
6. 会 場 防災拠点型複合庁舎 GYM&STUDIO(ジム アンド スタジオ) ホッタス
7. 申込期間 令和 7年 4月 1日(火)～4月25日(金)まで
※60歳以上の方は 4月7日 より申込可能になります。
8. 申込方法 申込方法が2種類ありますので、どちらかの方法でお申し込みください。
①オンライン申込
※WEB アプリ「KOSHIMO(こしも)」からの申込可能です。
②電話または来庁にて申込

こちらから24時間いつでも
申込することができます。

【 申込・予約 】



【 春の元気教室 】



【 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
☎0152-62-4473(直通)
Mail:houkatsumgr@town.koshimizu.hokkaido.jp