

(2025 年) 令和 7 年 8 月 1 日

三方原地区住民の皆様へ



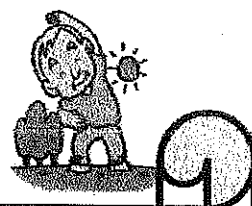
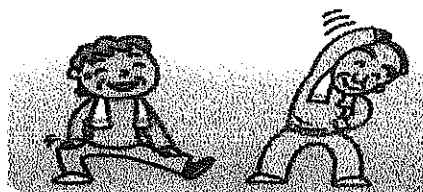
三方原地区社協からのお知らせ

第 18 回『自立体力テスト&トレーニング』

講習会参加者募集のお知らせ

“いくつになっても自分のことは自分でやれる自立体力” を

向上させましょう！！



日 時 8 月 28 日 (木) 9 時 30 分 ~ 11 時 30 分

会 場 三方原協働センター ホール

募集人員 先着 30 名

参加料 無料

服 装 体操のできる服装・運動靴

内 容 準備体操、ロコモ体操、4 種目テスト、トレーニング

そ の 他 飲み物は準備します。

締切り 8 月 21 日 (木)

<申込み方法> 電話またはファックス

☎・ファックス 436-0897 (担当 袴田)

ファックスのみ 439-0865 (協働センター内事務局)



申し込みは住所・氏名・電話番号を記入又は連絡してください

※初めて参加の方、大歓迎です !

現在の自分の「体力年齢」を測ってみませんか?

運動は楽しく継続することが大切です!

内容は大変易しく誰でも簡単にできます!

<お問い合わせ・照会>

☎・ファックス 436-0897 (担当 袴田)

ケイタイ 090-2772-1765 (袴田)

