

(2026 年) 令和 8 年 7 月吉日

三方原地区住民の皆様へ



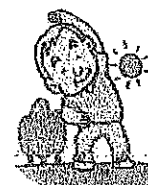
三方原地区社協からのお知らせ

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6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 7月30日(木)

＜申込み方法＞ 電話またはファックス

携帯 090-2772-1765 (袴田)

家・ファックス 436-0897 (担当 袴田)



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＞

家・ファックス 436-0897 (担当 袴田)

ケータイ 090-2772-1765 (袴田)

