

お近くの坂井市内

コミュニティセンターで開催

音楽・体操

いきいき教室

参加費

100円/回

開催

2回/月

指導者

健康運動指導士

歯科衛生士

栄養士



生活機能改善機器を使って
音楽を活用しながら、体操をします♪



♪こんな方々が参加しています♪

坂井市民でおおむね65歳以上の方で

- 体力が低下して、外出に自信がない方
- つまずいたり、転んだりすることが増えてきて不安な方
- 運動や家事がしたいけど、膝や腰が痛くて、うまくできない方

♪ もちろん元気な方もお待ちしております！

※ただし要介護 | 以上の認定を受けていない方となります

【申込先】坂井市高齢福祉課

電話：50-3040 FAX：68-0324