

65歳以上のかた限定

たてばやし健康づくり応援マイレージ対象事業

今日から始める貯筋生活

いつまでも元気に生活するために、
「コツコツ貯筋」に取り組んでみませんか

参加費無料



参加者大募集

日時 令和8年1月22日木曜日 午後1時30分～3時

会場 老人福祉センター〔仲町14番1号〕

定員 30名（先着順）

内容 自宅でコツコツ取組める筋力トレーニング

講師 健康運動指導士 梶田万里子さん

持ち物 フェイスタオル、飲み物、筆記用具

申込み ①か②のどちらかでお申し込みください。

☐ 12月8日（月）午前9時から開始（先着順）

① 下記問い合わせ先へ電話

午前9時～午後5時（土日祝日、年末年始を除く）

② 申込フォームより申込

※1つのメールアドレスから複数回お申込みいただけません。

申込フォーム



問合せ 館林市介護保険課地域包括ケア係

☎ 0276-47-5131