

対象

三条市内在住の
65歳以上の方

※トレーニングルームを初めて利用される方

令和7年栄体育館 トレーニング ルーム

無料体験会



12.11 木

9:30-11:30

(受付開始 9:15~)

プログラム内容

- ◆講話「カラダを動かすことの重要性」
講師：指定通所リハビリテーション富永草野
理学療法士 南雲 清志 さん
- ◆トレーニングルーム利用説明・体験
講師：三条市栄体育館 職員

会場 栄体育館トレーニングルーム

定員 先着20人

服装 動きやすい服装

持ち物

タオル、飲み物、内履き、筆記用具

申込期間

11月20日(木)~12月4日(木)

申し込み
お問合せ

三条市 福祉保健部 高齢介護課 企画調整係 (TEL:0256-34-5457)