

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年たいぶん トレーニング ルーム

無料体験会



11.5

水

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：三条市体育文化会館 職員

持ち物

タオル、飲み物、内履き、筆記用具
※動きやすい服装でお越しください

会場

たいぶん(体育文化会館)
トレーニングルーム、マルチルーム1B

定員

先着20人

申込期間

10月14日(火)~28日(火)

申し込み
お問合せ

三条市 福祉保健部 高齢介護課 高齢福祉係 (TEL:0256-34-5472)