

## 対象

三条市内在住で  
65歳以上の  
トレーニングルームを  
初めて利用される方

# 令和8年たいぶん トレーニング ルーム

# 無料体験会



11.13 ● 金

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1日(木)~23日(金)

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)