

# 元気はつらつ教室



転倒予防

丈夫な足腰を  
作るため

**日時** 8月23日～ 毎週火曜日（月4回）  
10：00～11：00

**対象** 60歳以上

**定員** 15名

**内容** ストレッチ・筋力トレーニング

**料金** 月2,000円（年間保険料530円）

**申込** 8月1日～  
フロントにて受付（印鑑・キャッシュカード）



身体の痛みを軽減したい、  
日常生活動作を楽にしたい方、  
ぜひ、一緒に運動しませんか！

伊達市温水プール 伊達市松ヶ枝町34-1  
0142-25-8300 担当阿部