

# 参加者募集中

令和5年度

## 健康シニア応援塾

筋力維持の運動をしたい

健康維持の話を聞きたい

いつまでも自分らしく考えられる頭を維持したい

そんなあなたにぜひ！  
参加費無料

対象者：65歳以上の方（要介護認定者や総合事業対象者でない方）

曜日 時間	場所		開催日	
毎週火曜日 全9日間  時間 13:30 ～ 15:00	岩村会場	岩村コミュニティ センター (大ホール)	7月	18・25
			8月	1・8・22・29
			9月	5・12・19
	明智会場	明智コミュニティ センター (講堂)	10月	24・31
			11月	7・14・21・28
			12月	5・19・26
	旧恵那会場	恵那文化センター (集会室)	1月	16・23・30
			2月	6・20・27
		恵那市市民会館 (2階第2・第3 会議室) ※3月は市民会館 にて継続します。	3月	5・12・19

健康づくりについての相談コーナーあります  
健診結果をご持参ください

【申込み・問合せ先】

地域包括支援センター 26-2111 内線175