



貴洋会

参加費無料
要申込

シニア健康教室

令和6年11/10日 午前10時から午後0時30分



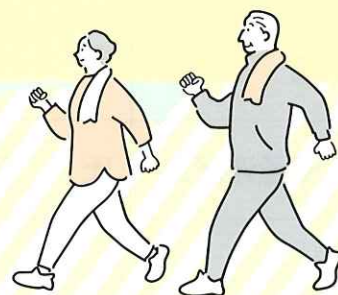
講師 吉成 裕子 (よしなり ひろこ) 健康運動指導士
パーソナルエクササイズジム wellbe (ウェルビ) 代表

- 指導歴 (高齢者向け)
楽ゆる体操 (鳴門大塚スポーツパーク)
レクダンス (徳島市シニアクラブ連合会いきがい教室)
ピラティス (自身主催フィットネスサークル) など
- 講演歴
徳島県老人クラブ連合会「健康寿命を延ばそう」など

対象者 鳴門市にお住まいの65歳以上の方
募集人数 20人(先着順:結果を10月中に葉書で連絡します)
参加費 無料(事前の申し込みが必要)
服装 上履きをお持ちになり、動きやすい服装でお越しください

募集期間 9月30日(月)から10月21日(月)まで
申込方法 募集チラシの申し込み欄に必要事項を記載して、貴洋会(春潮苑)までお申し込みください(ファクシミリ、郵送、持参による)
〒772-0017 徳島県鳴門市撫養町立岩字五枚 146
TEL 088-686-2080 FAX 088-686-2026

主催 社会福祉法人 貴洋会
協力 公益財団法人 徳島県スポーツ協会



プログラム

- 10:00 貴洋会デイサービスセンター デイホール集合
ウォーキングで鳴門大塚スポーツパーク アミノバリューホールへ移動
- 10:15 アミノバリューホールにて吉成裕子健康運動指導士によるフィットネストレーニング
- 11:15 ウォーキングで貴洋会デイサービスセンター デイホールへ移動
- 11:30 貴洋会デイサービスセンターの紹介(貴洋会職員)
- 11:40 高齢者のための栄養のお話(貴洋会栄養士)
- 11:50 昼食(貴洋会で準備します)後解散

アクセスマップ



貴洋会シニア健康教室申込書

申込み年月日：令和6年 月 日

住所	□□□-□□□□			
フリガナ	年齢	性別	男・女	
氏名	電話番号			
緊急連絡先	氏名	電話番号		

申込書に記載された個人情報は、本事業にのみ利用します。