

はじめての運動教室 参加者募集！

主催：五條市医師会

実行：コミュニティマーガレット

チャレンジコース 先着25名

水曜日 9:45～11:00

- ・ロコモ予防や生活習慣病の予防に最適。
- ・運動不足や筋力低下の気になる方。
- ・もっとアクティブに生活を楽しみたい方



楽らくコース 先着15名

水曜日 11:30～12:30

- ・運動は苦手・・・でも何とか改善したい方。
- ・楽しく体力と運動習慣をつけましょう！
- ・運動の強さは低めで安心です。



リハビリ医療専門職によるコース別指導

万歩計と各種運動用具で効果的に活動しよう！

好評！11時～11時半は楽しい文化講座を実施中！
心も体も元気に！ 頑張るシニアを応援します！



●参加料：1回¥500 カフェ・講座代・保険料込（1期全8回）

●日 程：2期：6月7/14/21/28日 7月5/12/19/26日

3期：9月6/13/20/27日 10月4/11/18/25日

4期：11月1/8/15/22/29日 12月6/13/20日

●場 所：田園公民館（五條市田園4丁目） 駐車場あり

●持ち物：運動上靴・タオル・水分補給



非営利公益市民活動団体

コミュニティ マーガレット事務局

五條市田園3-32-6 代表 北村 理奈

お申込みはこちらへ TEL 090-6669-8010