令和7年度
保っと津～っと健康講座

場所：保津文化センター

講座内容

無理なく、楽しく続けていただける音楽体操や筋力トレーニングなどを中心とした軽い運動です。健康に暮らし続けるためにぜひご参加ください！

開催日時：5月　8日、22日　　6月 12日、26日
　　7月 10日、24日　　8月　7日、21日
　　9月 11日、25日　　全20回
：午前10時 - 11時30分（開催はすべて木曜日）
※10月以降の開催日は、またお知らせします。

定　　員：15名程度（申込み不要）　※はじめての方大歓迎

講　　師：NPO法人元気アップAGEプロジェクト
　　横山　慶一さんほか

持 ち 物：運動がしやすい服装
　　タオル、飲み物、上履き

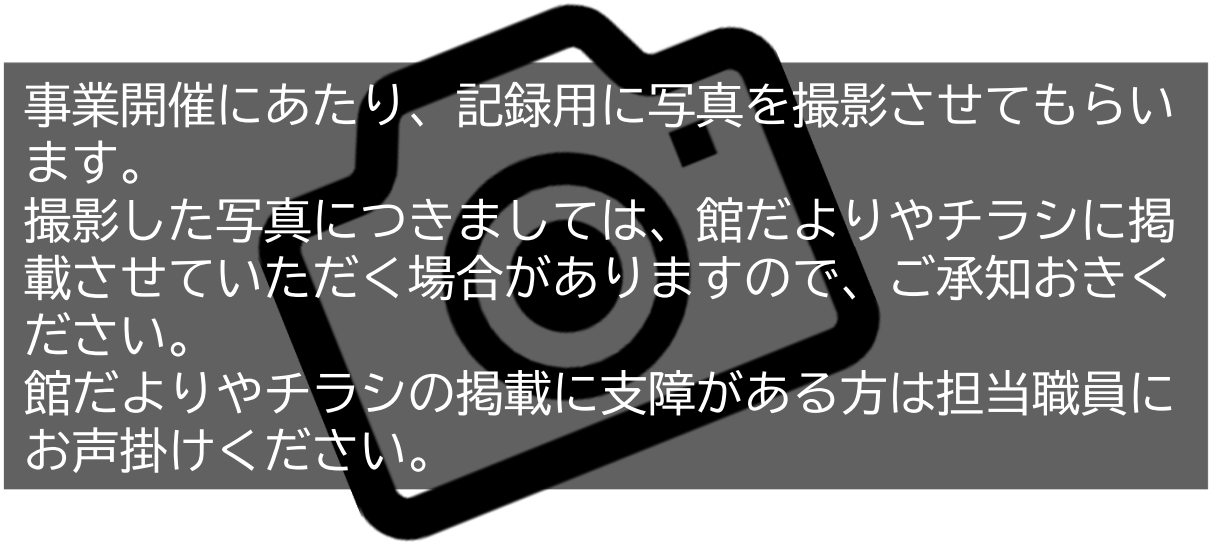
保津文化センター

開館時間9:00～17:00（日・月・祝日を除く）
TEL：23-2346

本事業は、隣保館デイサービス事業補助金を活用しています。

参加にあたっての注意事項

〇発熱時や体調の悪い方は参加を自粛していただくようお願いします。
〇手指の消毒や手洗いにご協力お願いします。
〇換気の悪い密閉空間とならないよう、窓の開閉、換気設備の運転などにより、定期的な外気の取り入れを行いますので室温等ご希望に添えないことがあります。
〇大きな声を出すなど、飛沫が多く飛散する行為は行わないようにしてください。



事業開催にあたり、記録用に写真を撮影させてもらいます。
撮影した写真につきましては、館だよりやチラシに掲載させていただく場合がありますので、ご承知おきください。
館だよりやチラシの掲載に支障がある方は担当職員にお声掛けください。