

# 令和8年度 保つと津~つと健康講座

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 14日、28日      6月 11日、25日  
7月 9日、23日      8月 6日、20日  
9月 10日、24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・参加費無料）  
※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

**主催** 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

- 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。
- 手指の消毒や手洗いにご協力お願いします。
- 定期的な外気の取り入れを行うため室温が安定しない場合がありますので、各自服装で調整をお願いします。
- 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。
- 気象警報発令時により中止にすることがあります。
- 事業実施時に記録写真を撮らせてもらいます。撮影した写真は館だより・ちらしなどに使用します。写真掲載に支障がある方は担当職員にお知らせください。