

毎月2回、金曜日(第1・第3) 健康体操/健康講話

無料  
参加



# 健康トレーニング

in月出!!



- ★いつまでも元気でいたい!
- ★体を動かしたい!
- ★健康について興味がある!

月出にお住まいの  
65才以上の方、必見!!

と思っている方!  
ご近所の方々と一緒に健康教室へ参加してみませんか?  
皆で健康で明るい未来を手にしましょう。

## 対象

- 【対象者】
- ・月出校区にお住いの65才以上の方で介護予防に興味のある方
  - ・主治医より運動を制限されていない方

## 詳細

- 【開講日】 毎月、第1・3金曜日  
【時間】 10:30 ~ 11:30  
【内容】 健康体操、健康講話、お楽しみ会  
【参加費】 無料  
【持ってくるもの】 タオル、飲み物(水分補給用)  
【服装】 運動のできる動きやすい服装でお越しください。



## 会場

### サンセリテ月出

【住所】〒862-0920 熊本市東区月出2丁目4-23  
【TEL】096-282-8324

## 交通

【交通】鉄砲塚バス停徒歩3分

※送迎はございませんので、交通公共機関等をご利用の上お越しください。



## 協賛

月出校区民生児童委員協議会、託麻台リハビリテーション病院、ケアセンター赤とんぼ  
萬生会(サンセリテ月出、訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所まこと)  
メディカルフィットネスファイン、ヴィラ・ながみね、鶴翔苑  
歩行リハビリセンター hokoru、訪問看護ステーション ラシクアーレ、ささえりあ保田窪

お問合せは「ささえりあ保田窪」まで ☎ 096-387-8201