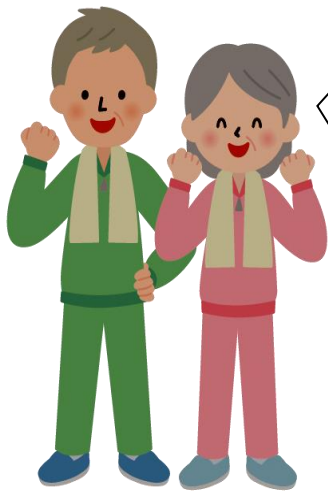


柔道整復師による元気アップ体操教室



- 【場所】 久喜東コミュニティセンター（集会室）
鷺宮東コミュニティセンター（集会室）
- 【内容】 介護予防のための体操
（膝や肩、腰の痛みを予防するストレッチ体操等）
- 【講師】 久喜市接骨師会
- 【対象】 65 歳以上の市内在住の方が対象です。
※現在、痛み等があり治療中の方は、参加について医療機関にご相談ください。
- 申込期間：令和8年8月14日（金）～9月14日（月）

	久喜東コミュニティセンター	鷺宮東コミュニティセンター	
第1回	令和 8 年 10 月 6 日(火)	令和 8 年 10 月 8 日(木)	13 時 30 分～ 15 時 30 分 (受付: 13 時 10 分～)
第2回	10 月 13 日(火)	10 月 15 日(木)	
第3回	10 月 20 日(火)	10 月 22 日(木)	
第4回	10 月 27 日(火)	10 月 29 日(木)	

- 【定 員】 久喜東コミュニティセンター(25 人) 鷺宮東コミュニティセンター(25 人)
- 【持ち物】 久喜東コミュニティセンター(室内用シューズ、動きやすい服装、手ぬぐいサイズのタオル、バスタオルもしくはヨガマット、飲み物)
鷺宮東コミュニティセンター(室内用シューズ、動きやすい服装、手ぬぐいサイズのタオル、バスタオルもしくはヨガマット、飲み物)

【申込方法】 高齢者福祉課窓口、電話申し込み、電子申請



＜申込み、問合せ＞
高齢者福祉課 高齢者福祉係 電話 22－1111
(内線3367)