

～地域サロン事業～

R2年度

# マッカリフレッシュ体操のご案内

\*旧健康王国クラブ

## ❀ 事業内容 ❀

◎活動内容・・・身体や頭、口腔機能向上のための体操を楽しみながら行います

◎対象者・・・村内在住の方  
年齢・性別問いません！

◎開催場所・・・真狩村保健福祉センター

◎開催時間・・・10：00～11：00

◎開催日・・・第2 **水曜日**=ゆったりコース、第4 **水曜日**=しっかりコース

◎年会費・・・1200円(保険代等として)※1ヵ月100円での利用となります。

※年度の途中から始める場合は、開始月から年度末分の金額を徴収いたします



水曜日ですよ！  
お間違いなく♪

## ❀ R2年度の開催日 ❀

☆**ゆったり**コース・・・ゆったりと体を動かしたい人向け

4/8・5/13・6/10・7/8・8/12・9/9・10/14・11/11・12/9・1/13・2/10・3/10

☆**しっかり**コース・・・しっかりと体を動かしたい人向け

4/22・5/27・6/24・7/22・8/26・9/23・10/28・11/25・12/23・1/27・2/24・3/24

お試し・見学

大歓迎です

◎お申込み・お問い合わせについて◎

※参加に事前予約は必要ありません※

初回は、開催時間10分前までにお越しください。

その際に会員登録書の記入や会費の手続きをいたします。

ご不明な点は真狩村社会福祉協議会までご連絡ください。

【電話番号】45-3105 / 担当：中村・原田・忠鉢