

◆◆NEW OPEN!!◆◆

「飯塚市シルバー人材センター」がセンターをもっと知ってもらいたくて

シニア

健康教室

参加費

無料!

重要!

ただし、参加条件は…

- ・60才以上
- ・飯塚市在住
- ・健康な方
となります

定員
10名

飯塚市の
保健師さん
がやさしく
指導します

始めました



参加者
募集中!!

- ・運動は認知症予防に良い?
- ・いつまでも自分の足で歩きたい
- ・要介護にならないために

シニア 健康教室でみんな楽しく健康に!

スマイル体操

大画面を使い保健師といっしょにリズム体操。

【開催日】

下記、シルバーショップかセンターへお問合せ下さい。

健康・血圧チェック

運動前に健康状態の確認を。

- ・血圧測定
- ・握力測定
- ・健康状態の簡単な問診

予約について

健康教室は完全予約制です。下記お問合せ先、または本町シルバーショップ「ふれあい」にて事前に予約受付をお願いします。

開催場所 本町商店街 シルバーショップ「ふれあい」

指導員 飯塚市 保健師

持ち物 タオル2枚、飲み物、運動靴



お問合せ先

公益社団法人飯塚市シルバー人材センター

TEL 0948-28-1212

(受付時間 8:30~17:00)
定休日: 土日祝、年末年始

〒820-0071 福岡県飯塚市忠隈382番地9
E-mail: iizukasc@jasmine.ocn.ne.jp