

三直体操教室

参加者募集！！

みなさまの健康と地域のつながりを目的に、参加者が主体となり、無理なく、気軽に参加できる体操教室を行っています。

体力づくり・転倒予防・認知症予防が期待でき、**仲間との交流を深める**ことができます！

3年後・5年後の自分のために… 是非一緒にやりませんか？

日時	火曜日 9:30-10:30
場所	三直自治会館

見学だけでも
大歓迎！



～君津市ではこんな支援を実施しています～

- ▲運動指導士による年2回の運動指導と年1回の体力測定
- ▲保健師と管理栄養士による健康に関する出前講座

【問合せ】

君津市福祉部高齢者支援課 高齢者健康増進係 56-1458