

# 八幡体操教室

## 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	<b>火曜日</b> <b>14:00-15:00</b>
場所	八幡自治会館

**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