



「貯筋 」で健やかな老後を！

週間体操ラ・ドン！のご案内

ストレッチや介護予防体操、筋力トレーニングを中心に下肢筋力の強化やバランス能力の向上に効果のある運動を行います。どなたでも参加できますのでお気軽にご参加ください。

※祝日など休みの場合があります。

日 時	場 所
毎週 月曜日 10時～11時	三朝町総合文化ホール (三朝町大瀬999-2)
第2・4火曜日 9時30分～10時30分	とちの館 (三朝町吉田882-1)
毎週 水曜日 10時30分～11時30分	竹田公民館 (三朝町穴鴨168-1)
毎週 水曜日 14時～15時	三朝町総合スポーツセンター (三朝町山田214-1)
毎週 水曜日 14時～15時	なの花 (三朝町大瀬1012)
毎週 木曜日 13時30分～14時30分	三朝ふれあい会館 (三朝町三朝956-5)

集落で！サロンで！始めてみませんか？

【問合先】三朝町地域包括支援センター 43-3519