



「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。  
町報に毎月予定を掲載しています。

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