



2024年 参加無料!
1/22 (月)

10時30分～11時30分



5歳若く ゆるトレーニング

こんな方におすすめ

- ✓ 豊かな老後ライフを送りたい!
- ✓ 体力の低下が心配
- ✓ 活力ある毎日を過ごしたい!

3大テーマ

- ① 転倒予防
- ② 認知症予防
- ③ 口腔機能向上

講師 パーソナルトレーナー 吉村太朗
介護福祉士

場所 亀田交流プラザ 1階 講堂

対象者 高齢者コーナー登録者
(函館市在住60歳以上の方 登録可)

定員 50名

申込期間 12/2(土)～12/11(月)

申込場所 2階 高齢者コーナー受付(控えをお渡しします)

抽選発表 12/20(水)

持ち物 水分補給用の飲み物、動きやすい服装
運動靴、タオル



お問い合わせ

高齢者コーナー受付または直通電話



0138-86-6827