

はっらっリーダー塾

～ 第3期生〈シルバーコース〉募集 ～

いきいき百歳体操とストレッチを正しくマスターして

生涯現役生活を目指そう

- 講座内容 いきいき百歳体操やストレッチをはじめとする健康体力づくりに必要とされる正しい知識と動作を、習得していただきます。
- 場 所 最上町高齢者総合福祉センター 健康クラブ内
- 実施期日 1月10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)
- 時間 19時00分～20時30分

※最終日の試験合格で『シルバー・リーダー証』を交付します

〈受講料〉

先着10名

〈受講料〉

1,240円

※施設使用料です
(4回分)

塾の修了者に“特典”を
ご用意しています

〈申し込み期限〉

1月9日(木) 午後5時まで

〈申し込み方法〉

最上町社会福祉協議会

TEL 43-3180 内線 661

にお電話または直接お申し込み
ください。

※塾のくわしい内容等に関する
お問い合わせもお気軽に
どうぞ!!

