

# はっらっリーダー塾

～ 第10期生〈ブロンズコース〉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 いきいき百歳体操をはじめとする健康体づくりに必要な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 2月6日(木)、13日(木)、20日(木)、27日(木)
- 時間 14時00分～15時00分

※最終日の試験合格で『ブロンズ・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〉

2月5日(水) 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!!

