

# 3 生き生き倶楽部 3月の体操 10:00～11:00

黒部市ふれあい福祉センター【黒部市宇奈月町浦山2111番地】

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 ＜音楽体操＞ 岡島聡子先生	5 ＜音楽体操＞ 岡島聡子先生	6	7 ＜音楽体操＞ 岡島聡子先生	8 ＜健康体操＞ 石田みどり先生	9
10	11 レクリエーション 炭田亮子先生	12 ＜健康体操＞ 黒部市接骨師会	13	14 健康講話 富山県薬剤師会	15	16
17	18 健康講話 富山県薬剤師会	19 健康講話 富山県薬剤師会	20 春分の日	21 ＜健康体操＞ 稲田清美先生	22 ＜健康体操＞ 村田あゆみ先生	23
24	25 レクリエーション 徳光	26 レクリエーション 徳光	27	28 レクリエーション 徳光	29	30
31						

- 対象/介護保険の要支援1・2の認定者、基本チェックリスト該当者  
(ご希望の方は、担当のケアマネジャーまたは地域包括支援センターにご相談ください)
- 参加費/150円(入館料のみ) ※体操には、タオルを持参ください。

※利用人数に余裕がある場合は、市内在住の65歳以上の方も体操教室(色ぬり日)に参加できます!! 体操教室に参加希望の方は、**事前**にお申込みください。  
(感染症等拡大防止の為、参加をお断りする場合があります。)

【お問合せ・お申込み先】  
 生き生き倶楽部 徳光  
 TEL 080-1412-5717

