

ご当地体操！

人生100年時代の健康づくり

菊川いきいき体操 プラス

ボールやゴムバンド
などをプラスして
ご当地体操の
『菊川いきいき体操』
をより楽しめるセルフ
トレーニングを
ご紹介します。



対象は
菊川市にお住まいの
シニアの方

各会場定員は20名

いずれか1会場へ
お申込みください。

参加無料

会 場	くすりん (小笠東地区コミュニティセンター)	内田地区センター	六郷地区センター
開催日	5月19日(月)	5月19日(月)	5月21日(水)
時 間	午前10時～11時30分	午後2時～3時30分	

※会場の住所等は裏面にあり

申込期間

3月3日(月)
～5月12日(月)

地域の皆様
お誘い合わせの上ご参加ください！

申込先

菊川市長寿介護課高齢者福祉係

電話 0537-37-1254/FAX 0537-37-1113

裏面へ⇒

【令和7年度 菊川いきいき体操教室プラス FAX用申込書】

＜お申込みにあたっての注意事項＞

- ・ 3月2日（日）以前のお申込みは無効となります。
- ・ 電話番号については、やむを得ず中止する場合の連絡用として使用します。

氏名			
生年月日	昭和 年 月 日	電話番号	※日中に連絡がとれる連絡先

菊川市長寿介護課高齢者福祉係
FAX 0537-37-1113

■各会場の住所・電話番号

会場名	住所
くすりん（小笠東地区コミュニティセンター）	川上1371-2
内田地区センター	下内田1370
六郷地区センター	本所2406

持ち物



飲み物



室内シューズ



タオル

動きやすい服装でお越しください。

