

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  
菊川市内  
在住在勤の方

各会場定員20人

いずれか1会場へ  
お申込みください。

参加無料

会場	プラザきくる (町部地区センター)	みなみやま会館 (小笠南地区コミュニティセンター)	河城地区センター
開催日	5月12日(火)	5月14日(木)	5月20日(水)
時間	午後2時~3時30分	午前10時~11時30分	午後2時~3時30分

※各会場の住所等は裏面にあり

## 申込期間

4月13日(月)~  
5月1日(金)

## 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

# 【令和8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>

- ・ 4月12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

F A X 0 5 3 7 - 3 7 - 1 1 1 3

## ■各会場の住所・電話番号

会場名	住所
プラザきくる（町部地区センター）	堀之内61
みなみやま会館（小笠南地区コミュニティセンター）	高橋3669-1
河城地区センター	吉沢451-1

## 持ち物



飲み物



室内シューズ(プラザきくるは不要)



タオル

動きやすい服装でお越しください。

