



閉じこもりを予防しよう!

# はつらつ健康教室

外出せずに閉じこもっていると、体も心も元気をなくしてしまいます。  
はつらつ健康教室に参加して、閉じこもりを予防しませんか？

## 対象

65歳以上の市民

※ただし、デイサービスやデイケアなどの介護保険の通所系サービスを利用している方は参加できません。

## 申込方法

下記の教室会場から参加希望会場を1つ選び、申請書を記入の上、健康推進課まで提出してください。郵送・ファックスでの提出も可。  
**※定員に達し次第受付終了します。**

## プログラム

- ♥ 季節の行事
- ♥ 脳トレ
- ♥ 軽い運動など

※初回のみ保険代100円必要。  
開催内容により、別途実費負担が必要となる場合があります。

## 申込先

〒614-8501 八幡園内75  
八幡市健康推進課 宛  
☎ 983-1116  
ファックス 972-2520

教室会場	実施日時	時間	定員
よりば路 京都八勝館横 橋本塩釜21	毎月第2火曜日	午後2時 - 3時半	12人
有都福祉交流センター 内里北ノ口5-1	毎月第3木曜日	午前10時 - 11時半	12人
老人憩いの家 八寿園 男山美桜18	指定水曜日	A 午前10時 - 11時半	15人
		B 午後1時半 - 3時	15人
福祉会館 旧八幡東小学校 八幡東浦5	指定木曜日	午後1時半 - 3時	20人

※生涯学習センターは定員に達したため、受付終了しました。

※新規申込者を優先とします。