

# 永山地域

対象 65歳以上

# 筋肉らくらくアップクラブ



このクラブは、参加者の皆さんが約4か月間の教室終了後も運動サークルとして活動を継続していくことを目的に、旭川市が開催するクラブです。

## 日程

毎週金曜日 午後2時から午後3時30分まで

### 2019年6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

### 7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### 8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

### 9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## 会場

グループホーム ファミリー(永山1条11丁目) 地図はうら面です⇒

## 参加料

無料

## 定員

15名 (定員になり次第、申込みを締め切らせていただきます。)

## 内容

体操や筋力トレーニング、健康に関する講話、体力測定など

## 持ち物

運動靴(上靴)、運動しやすい服装、飲物、タオル

## 主催

旭川市福祉保険部長寿社会課 (委託により実施します。)

## 申込み

**永山地域包括支援センター 40-2323**

受付時間は午前9時から午後6時までです(土日、祝日を除く)。