

いつまでも自立して元気に生活を送る為の

「もりもり回復プログラム」

こんな症状で困っていませんか？

- ・身体の節々が痛い
- ・腰が痛くて散歩に行けない
- ・肩こりがひどくて腕が上がらない
- ・運動を始めたいが、何をすれば良いかわからない。

そんなあなたに！！ぜひおすすめしたい

もりもり回復プログラム



もりもり回復プログラムとは？

総合体育館のトレーナーによるカウンセリングを実施し、

あなただけの運動プログラムを無料でお作りするものです。

- 対象者：市内在住の65歳以上のかた
- 実施日：毎週水曜日（予約制） 1時間程度
- 実施場所：総合体育館
- 費用：無料（トレーニング室利用料は1回100円）
- 参加方法：長寿課窓口または総合体育館にて申請用紙と事前アンケート用紙に記入をお願いします。後日、総合体育館の担当から日程について連絡があります。

問い合わせ・申し込み先

市役所 長寿課 長寿支援係

電話 0561-76-8143