

かみたいら 健康教室

あなたも一緒に運動不足を解消しませんか？



主催：上平地域づくり協議会
共催：五箇山スポーツクラブ

運動不足解消・冬道の転倒防止に備える
免疫力アップ・認知症予防につながる

日程

第1回	令和5年12月22日(金)
第2回	令和6年1月12日(金)
第3回	令和6年1月26日(金)
第4回	令和6年2月2日(金)
第5回	令和6年2月16日(金)

時間 : 13:30 ~ (約1時間)

場所 : 上平交流センター

参加費 : 無料

対象者 : 上平地域の方

終了後、eスポーツ体験を予定しています。

講師 Total Body Care 五箇山整体院

高桑 先生

送迎時刻 (最寄りのバス停でお待ちください。)

《行き》

12:45 猪谷発→皆葎→小原→細島→菅沼→田下→新屋→
上平交流センター→成出→楮→上平交流センター

《帰り》

15:00 上平交流センター発
(終わり次第)

お問い合わせ

上平地域づくり協議会
☎ 0763-67-3650

上平地域づくり協議会 HP



Facebook

