

令和2年度前期講座のご案内

北条文化の森健康づくり体操教室

筋力・バランス力・持久力・柔軟性を鍛えましょう！



- 期 間 令和2年4月15日（水）～令和2年9月16日（水）
- 時 間 13時30分～15時
- 会 場 松山市北条社会福祉センター 2階 大会議室
- 定 員 60名程度※応募者多数の場合は、抽選により決定します。
- 内 容 理学療法士による体力維持向上を目指した体操指導及び保健師による健康チェック
- 講 師 理学療法士 岡田 美由紀 氏(愛媛県理学療法士会)
北条健康づくり体操教室選任講師 村上 かずみ 氏(保健師)
- 対 象 松山市内在住の原則60歳以上で体操等に参加できる健康状態の方
- 受 講 料 1回 500円（毎回徴収します）
- 申込方法 **往復はがき（1人1枚限り）**
郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・年齢・性別・電話番号
をご記入の上、北条文化の森健康づくり体操教室係までお申し込みください。
*** 申込み頂きました時の個人情報**は当センターにおいて**厳重な管理**を行い講座のご案内の用途以外では使用いたしません
- 申込締切 **令和2年4月8日必着**
- 連絡先 〒799-2436 松山市河野別府937-1
松山市社会福祉協議会 北条支所（北条文化の森公園内）
TEL089-993-1400 FAX089-993-1419 担当：竹宮・丸尾