

細江介護予防センターからのお知らせ

# いきいきこうぞ



## 「ストレッチ教室」

**日頃の運動不足解消！健康・体力維持に！**

自宅でできるストレッチ、筋トレ等 初心者向けの講座です。

**日時：平成30年2月17日(土)13:30～15:00**

**場所：細江介護予防センター デイルーム**

**内容：今話題の『ストレッチ』**

**ご自分の体力に合わせて参加できます！！**

**講師：浜松市体育協会 指導係**

**参加費：無料**

**定員：20人**



**お申込：先着順1月30日(火)9:00から受付開始**

**浜松市社協北地区センターにお電話で申込みください  
定員になり次第締め切ります。**

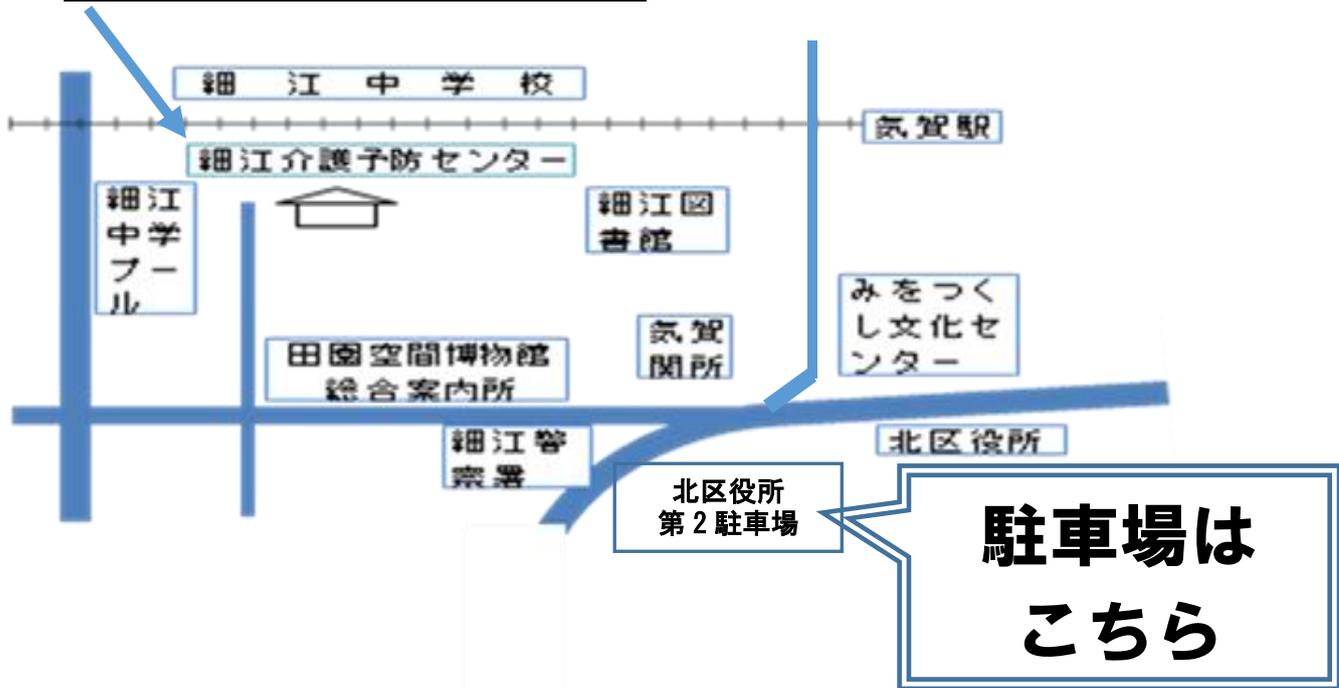
お問合せ 浜松市社会福祉協議会北地区センター

〒431-1305 北区細江町気賀4581 細江介護予防センター内

**TEL:527-2941 FAX:527-2945**

毎月第3土曜日は「いきいき講座」の日！

## 会場アクセス・駐車場案内



※【駐車場】北区役所 第2駐車場にお停めください。

近隣店舗等の駐車場にお停めにならないようご協力をお願いいたします。

【バス】40番 気賀三ヶ日線 気賀駅前下車 徒歩3分

【鉄道】天竜浜名湖鉄道 気賀駅下車 徒歩3分

【3月のお知らせ】

### ■■■『春の寄せ植え講座』■■■

日時：平成30年3月17日（土）13:30～15:00

場所：細江介護予防センター（細江町気賀 4581 番地）

参加費：無料

定員：30名（先着順・定員になり次第締め切ります）

お申し込み方法：浜松市社協北地区センターへお電話でお申し込みください。

※2月27日（火）9:00より受付を開始いたします。