

## 第3期 高齢者健康づくり教室

### 1. 教室の開催日

令和5年1月11日、18日、25日、2月1日、8日、15日、22日、3月1日  
までの毎週水曜日午後1時30分～午後3時00分：計8回（雨天の場合でも実施）

### 2. 内容

ストレッチ、レクリエーション、ウォーキングなど



### 3. 開催会場

ふれあい交流センター江之島（大広間・グランド）

### 4. 対象

60歳以上の浜松市民。ただし、介護認定を受けていない方を対象とします。

### 5. 定員

25人（応募者多数の場合は、調整になります。）

申込：往復はがき（〒430-0844 浜松市南区江之島町 606

ふれあい交流センター江之島）

またはE-mail（[csw-enoshima@major.ocn.ne.jp](mailto:csw-enoshima@major.ocn.ne.jp)）に

講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を記載してお申込み下さい。

ふれあい交流センターを利用される場合は、利用証が必要です。

ふれあい交流センター利用証をお持ちの方は利用証番号も記載してください。

お一人一通で応募ください。（**応募多数の場合は抽選とします**）

締切：12/25（日）



お問合せ先：〒430-0844 浜松市南区江之島町 606 ふれあい交流センター江之島

TEL 425-9907 FAX 425-9907

E-mail（[csw-enoshima@major.ocn.ne.jp](mailto:csw-enoshima@major.ocn.ne.jp)）