

けんこう力 覚醒塾

いきいきと暮らすために運動をして体に眠るけんこう力を呼び覚まし、フレイルの進行を予防しましょう。庄川健康プラザの運動指導員がそのお手伝いをいたします。お気軽にお申込みください。

「ゆずの郷やまぶき」と「健康プラザ」のコラボプラン

〈内 容〉健康プラザで体操 ⇒ やまぶきの郷でお食事（入浴も可）

〈実施日〉金曜日（奇数月の第3金曜日以外）

〈時 間〉体操は10：30～11：30

〈費 用〉やまぶきお食事プラン代が必要（施設利用料と入浴料を含む）
※希望される場合は、送迎可能

〈申込み・問合せ先〉ゆずの郷やまぶき

〒932-0302 砺波市庄川町庄5134-1

電話（0763）82-2321

FAX（0763）82-2337

足腰力アッププラン

〈内 容〉プラザで体力チェックと体操

〈実施日〉金曜日（奇数月第3以外）

※講師派遣の場合は日時についてご相談ください。上記以外に対応できることもあります。

〈時 間〉10：30～11：30

〈費 用〉無料 ※希望される場合は、10人以上であれば送迎可能

〈申込み・問合せ先〉庄川健康プラザ（砺波市役所 庄川支所内）

〒932-0393 砺波市庄川町青島401

電話（0763）82-5320

FAX（0763）82-4208

1 日程の確認については、上記プランの問合せ先にご連絡ください。

2 裏面申込書に必要事項を記入のうえ、2か月前までにご提出ください。