

健康寿命を伸ばそう！ 10歳若返る健康教室2026



【10歳若返る健康運動教室】

日時：11月19日(木) 9時30分～11時30分

会場：第二コミュニティセンター 3階ホール

対象：60才以上、先着20名程度

講師：ウェルネスライフトレーナー 橋本大介先生
(元地域おこし協力隊隊員)

内容：健康寿命の延伸にとって、必要な
運動機能や正しい歩き方を身につけ
住み慣れた地域に永く住み続けられる
体づくりに努めましょう！



その他：参加費無料

お申込は、下記の窓口へ直接、又は電話・FAXで

(き り と り 線)

【 申 し 込 み 書 】

住 所	町 丁目 (町名のみ)
氏 名	(年齢: 歳代)
連絡先	

※ お申込方法：下記窓口へ直接、または 電話・FAXで

第二コミュニティセンター

TEL・FAX:027-223-8881

受付：平日9:00～17:00

締め切り：11月13日(金)

健康寿命を伸ばそう！

回 覧

10歳若返る健康教室2026

【10歳若返る健康運動教室】

日時：11月19日(木) 9時30分～11時30分

会場：第二コミュニティセンター 3階ホール

対象：60才以上、先着20名程度

講師：ウェルネスライフトレーナー 橋本大介先生
(元地域おこし協力隊隊員)

内容：健康寿命の延伸にとって、必要な
運動機能や正しい歩き方を身につけ
住み慣れた地域に永く住み続けられる
体づくりに努めましょう！



その他：参加費無料

お申込は、下記の窓口へ直接、又は電話・FAXで

(き り と り 線)

【 申 し 込 み 書 】

住 所	町 丁目 (町名のみ)
氏 名	(年齢: 歳代)
連絡先	

※ お申込方法：下記窓口へ直接、または 電話・FAXで

第二コミュニティセンター

TEL・FAX:027-223-8881

受付：平日9:00～17:00

締め切り：11月13日(金)