

介護予防事業

三二健30

自主的に継続して運動ができるよう、自宅でもできる介護予防事業を実施します。

●実施期間：7～9月（週1回・全10回・1回30分）



曜日	時間	コース番号	定員 各コース	場所
月曜日	9:30～10:00	A	20名	地下2階 ホール
	10:30～11:00	B		
	11:30～12:00	C		
木曜日	9:30～10:00	D		
	10:30～11:00	E		
	11:30～12:00	F		
金曜日	10:15～10:45	G	15名	1階 敬老室
	11:15～11:45	H		

●対象：60歳以上の港区民で、1人で会場まで通うことができ、継続して参加できる方

●申込期間：5月21日（金）～6月14日（月）

※定員を超えた場合は「抽選」になります。

※ご本人が直接第1希望の会場へ電話・もしくは直接窓口でお申し込みください。

※6月下旬に郵送で申込者全員に結果を通知します。

※参加できるコースは、港区内の全ての三二健30のコースのうち、一人1コースのみです。