

住み慣れた地域で
ご近所の皆さんと、
元気に暮らしていくために



膝や腰に違和感や痛みが
出てきた人必見！

いきいき健康教室 開催地区募集中！！

10年後の自分と地域のために、
身近な場所で開催しませんか？

対象：おおむね65歳以上の方

場所：地域の公民館など

回数：週1回 全12回

内容：体調チェック・ミニ健康講座

体操（ストレッチ体操・筋力体操）

参加料
無料

【申込み・問い合わせ先】

飛騨市地域包括支援センター ハートピア古川内
神岡窓口

電話：0577(73)6233

電話：0578(82)1456