

# 米沢一 受けたたい授業

米沢市  
介護予防普及啓発事業  
『元気アップ教室』

第1回

6月19日(水) むくみ撃退！下肢運動★★☆

第2回

7月10日(水) お口の体操と運動★☆☆

第3回

8月7日(水) 夏バテ防止運動★★☆

第4回

9月11日(水) 認知症予防と運動★★☆

第5回

10月9日(水) 筋育のススメ★★★

参加費

無料

持ち物

タオル・上靴・飲み物

場所

アクティ米沢  
エクササイズ室

対象

65歳以上の方

予約

6/7(金)10時～

時間

9:30～11:00

お申込み・お問い合わせ先

マイウェイデイサービス

Tel.0238-40-1512 担当 大木