

65歳からの  
運動したい人向け  
▶誰でも参加できます

# ゆるっと. EXE (エグゼ) 開催

健康で楽しめる生活を送るために、3人制  
プロバスケットボールチーム「みなかみタウン ドット  
エグゼ」を講師に迎え、高齢者の健康教室を  
開催します！

開催日：10月13日(木)  
11月10日(木)  
12月 8日(木)

～エグゼ好評開催中～  
1月からは、メンズ  
EXEもお楽しみに！

時 間	午後1時30分～2時30分 受付15分前～
場 所	新治ふれあいセンター（新巻301番地-1）
内 容	からだの調子良くなるストレッチなど ～ストレッチ苦手さんでも大丈夫～
対象・定員	65歳～89歳 15名
持ち物等	飲み物・上履き（運動のできるもの）・マスク着用
お申し込み	電話もしくは下のQRコードで

♪ 定員で締め切ります。お申し込みはお早めに！



※QRコードの  
お申し込みは  
10月7日まで

▶▶申し込み・問い合わせ▶▶

町民福祉課 保健師  
電話：0278-25-5010

