

65歳～75歳の  
ガッツリ運動したい人向け

# ガッツリ. EXE (エグゼ) 開催

健康で楽しめる生活を送るために、3人制  
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：5月12日(木)  
6月 9日(木)  
7月14日(木)

秋以降、  
ゆるっと. EXEも  
行います！

時 間	午後1時30分～2時30分 受付15分前～
場 所	B & G 新治海洋センター (須川1275番地-1)
内 容	ストレッチ、リズムトレーニングなど
対象・定員	65歳～75歳 15名
持ち物等	飲み物・体育館シューズ等上履き・マスク着用
申し込み	4月20日(水) 9時 電話申し込み開始

♪ 定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください！

▶▶申し込み・問い合わせ▶▶

町民福祉課 高齢介護係  
電話：0278-62-2280

