

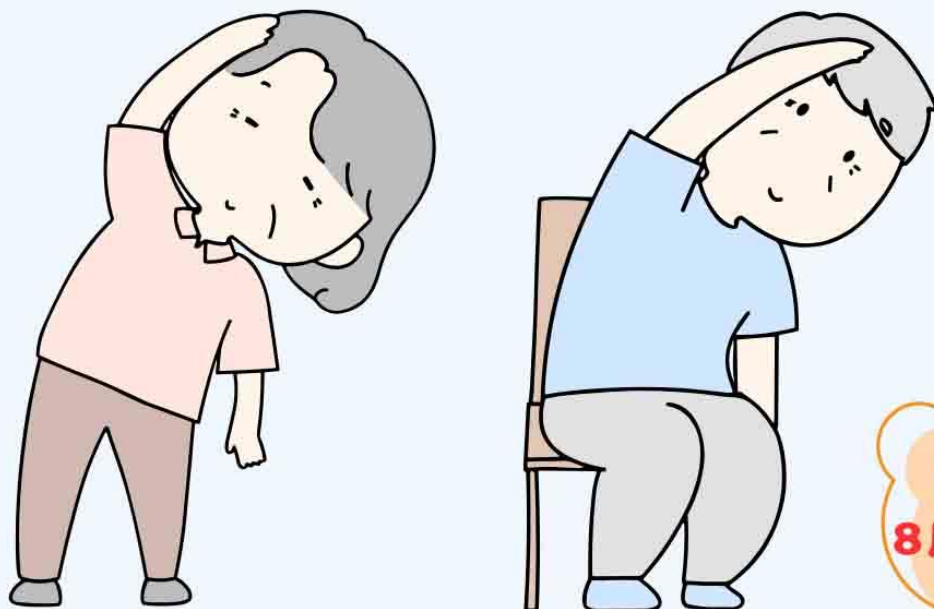
# 花里まち協 シニアいきいき健康教室

この事業は高山市の委託を受け実施しています

高山市では、シニアの皆さんがいつまでも元気で過ごせるよう、令和6年4月より高齢者健康教室事業がリニューアルしました。健康に暮らし続けるために、健康づくりに役立つ学びと背すじいきいき体操で体を整えてみませんか？

**開催期間** 令和6年9月10日～令和7年1月28日（全20回）  
**曜日・時間** 毎週火曜日 午後1時30分～2時30分  
**会場** サロン花里（花里町2-39-5）

- 対象者 市内在住の65歳以上で、過去にひざ腰元気教室に参加したことがない方
- 定員 8人（超過の場合は抽選）
- 持ち物 タオル1枚、飲み物、めがね（必要な方）
- 服装 運動しやすい服装
- 参加費 無料
- スタッフ 看護師・栄養士・歯科衛生士等



申込締切  
8月26日(月)

申込先 社会福祉法人 高山市社会福祉協議会  
介護予防事業室 ☎0577-35-0294