対象

三条市内在住で
65歳以上の
トレーニングルームを
初めて利用される方



令和8年栄体育館 トレーニングルーム

無料体験会

12.11(金) 9:30-11:30
（受付開始 9:15～）

プログラム内容

◆講話「カラダを動かすことの重要性」
講師：指定通所リハビリテーション富永草野
理学療法士　南雲 清志 さん

◆トレーニングルーム利用説明・体験
講師：三条市栄体育館 職員

会場　栄体育館トレーニングルーム

定員　先着12人

服装　動きやすい服装

持ち物
タオル、飲み物、内履き、筆記用具

申込期間
11月２日(月)～12月４日(金)

申し込み お問合せ　三条市 福祉保健部 高齢介護課 高齢福祉係（TEL:0256-34-5472）