



ひろばレクリエーションのお知らせ

主催：内田地区福祉ひろば

体を動かすにはとても良い季節になりました。

秋のレクリエーションは「白樺リゾート 健康いきいき診断プログラム」に参加します。
健康運動指導士の皆さんから座学と実践で健康づくりのポイントを学び、白樺湖畔を歩いて気持ちよく体を動かしましょう。皆さんの参加をお待ちしております。

- ★ 日 時： 令和7年9月30日（火）
8：00 内田地区福祉ひろば集合
8：15 ひろば出発 16：30解散（予定）
- ★ 場 所： 白樺リゾート 池の平ホテル
(0266-68-2100)
- ★ 内 容： 健康いきいき診断プログラム
- ★ 講 師： 松本大学健康運動指導士
健康運動実践指導者
- ★ 定 員： 25名
- ★ 会 費： 4,000円（講座・昼食代込み）
- ★ 申込み： 9月22日（月）×切
- ★ 持ち物： 上履き・飲み物・帽子など
動きやすい服装でご参加ください。



※申込み・問い合わせ：福祉ひろば(85-5168)まで