

宗像市元気の秘訣教室

ゆめクラブ

「ゆめクラブ」とは、地域で、元気になるための**運動**や**認知症予防**に取り組める週に1回の介護予防教室です。

教室の後は、ゆめタウンで**お買い物**をして帰ることができ、一石二鳥の楽しい教室です♪

☆場 所：ゆめタウン宗像 レストラン街横

☆日 時：毎週 **金** 曜日 **14:00~15:30**

☆持参物：動きやすい服・くつ
水分補給・タオル・眼鏡等



☆参加費：**500**円

☆内 容：ストレッチ、貯筋トレーニング、音楽体操、
認知症予防プログラム 等

☆その他：市から認定を受けた「**ゆめクラブ**応援団」
と一緒に活動をして、楽しく過ごしましょう♪



こころもからだも
元気はつらつ！！

<お問合せ・申込先>

宗像市 高齢者支援課 **36-1285**



令和元年度

ゆめクラブ 日程表

毎週 **金** 曜日・**14:00~15:30**

11月	1	8	15	22	29
12月	6	13	20	27	
1月	3	10	17	24	31
2月	7	14	21	28	
3月	6	13	20	27	

<欠席の連絡>

実施事業者 くまもと健康支援研究所

福岡営業所：**080-4422-8298**

(電話受付時間：8:30~18:00)