

*** お湯っこでリフレッシュコース *** 回覧

あずみの湯 健康教室

参加者募集



10月・11月・12月の企画

10月/7(水) 14(水) 17(土) 28(水)

申込期間
9/25(金)～

11月/4(水) 11(水) 21(土) 25(水)

申込期間
10/25(日)～

12月/2(水) 9(水) 19(土) 23(水)

申込期間
11/25(水)～

※11月25日(水) 体力測定 ※12月23日(水) リハビリ専門職による体力測定結果返却・個別指導

●ヨガコース (健康相談)

講師：日本ヨガ学会会員 池野 芳子

10/7(水) 11/4(水) 12/2(水)

●たのしい民謡レクダンス

講師：岩手県民謡指導者連盟会長 藤原 真希子

10/14(水) 11/11(水)

●健康教室

講師：
八幡平市
レクリエーション協会

10/17(土) 10/28(水)
11/21(土) 12/19(土)

●シルバーリハビリ体操



講師：シルリハハ幡平
12/9(水)

時間：午前**10時30分**～午後**2時30分**

電話での申込制です！**各日** 先着順**15名**まで

★参加費：**無料** (入浴料・食事代は別途かかります。)

※会 場：綿帽子温泉館 あずみの湯

※対象者：65歳以上の方(付き添いの方も可)

★バスご利用の方は、送りが午後2時30分となります。

※その他：バスで無料送迎いたします。

問い合わせ

綿帽子温泉館

あずみの湯

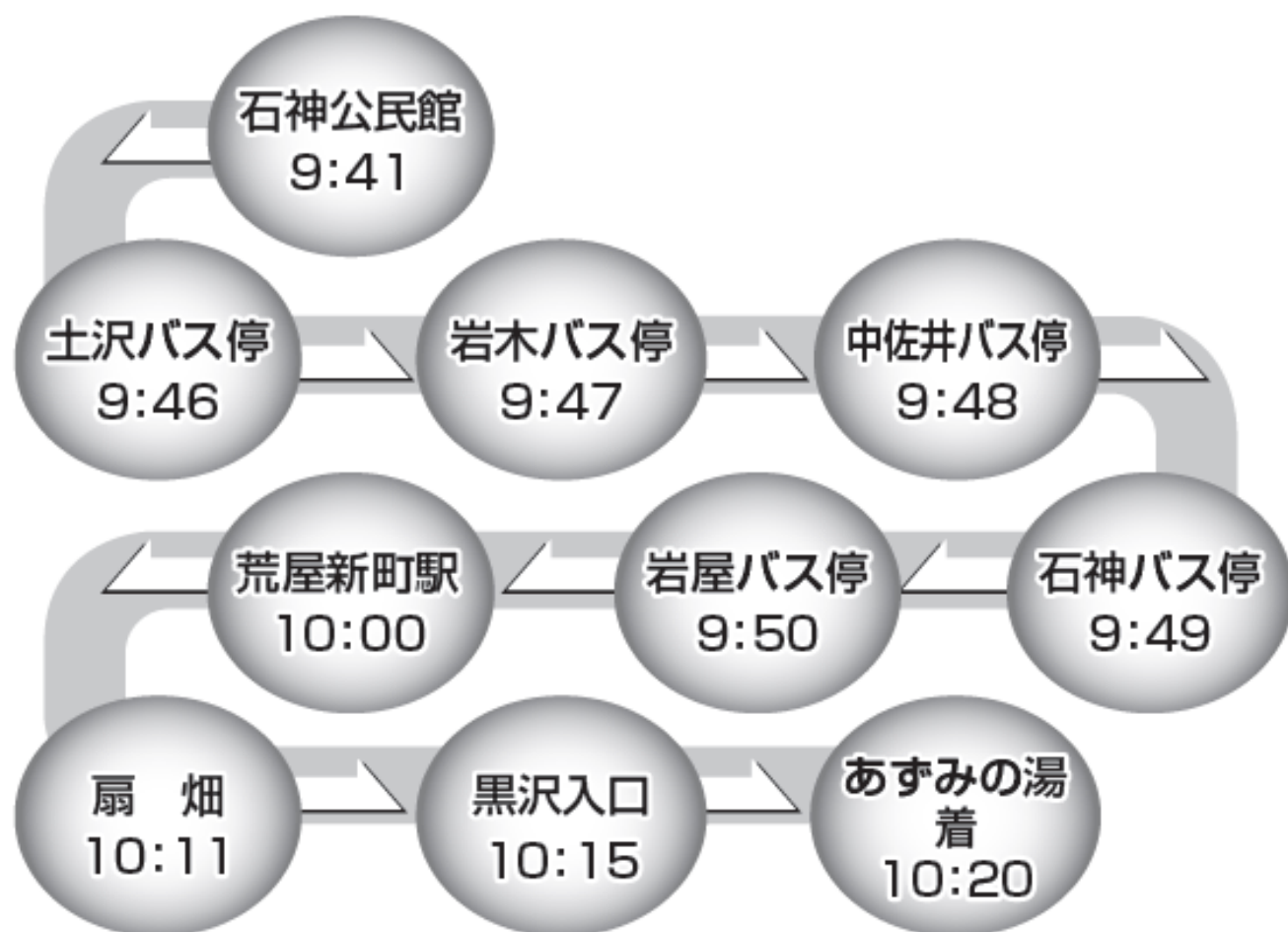
八幡平市細野436-9

電話：72-6811

※健康教室は、介護保険の地域支援事業費を充当し、八幡平市から委託を受けて開催するものです。



あずみの湯 バス運行表



帰りの時間は、あずみの湯 午後2時30分となります。

上記以外の場所で乗車を希望する方は、
あずみの湯 ☎72-6811 まで、お問い合わせください。