



めざせ☆健康長寿!

パワーアップ体操 リーダー養成講座のご案内 ～はるな苑～

定員 20名 ※要申込み

“ふじみパワーアップ体操”は
健康長寿を願う高齢者のために考案された体操です。
体力の衰えを感じる前に始めることをお勧めします。

- ★日 時 毎週（水） 午前10時～11時30分
- ★会場 特別養護老人ホーム はるな苑
※駐車場はありません
- ★内容 ふじみパワーアップ体操、ストレッチ など
- ★講習日 令和7年 3/19、26、4/2、9、
4/16、23、30、5/7
*健康増進センター職員が体操について詳しく解説します
*講座修了者には修了証を贈呈します
*講座修了後はクラブ活動として継続します
- ★必要な物 飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装
- ★費用 240円（保険代）

<申込み・問合せ>
富士見市健康増進センター
介護予防係
☎049-252-3771

